ieromonah
GHELASIE

III

DIETOTERAPIA MEDICINEI ISIHASTE

MEDICINA ISIHASTĂ
colecția

ieromonah
GHELASIE

III

DIETOTERAPIA MEDICINEI ISIHASTE

Ediţie îngrijită de
Florin Caragiu

Editura Platytera
Colecţia Medicina Isihastă

Copertă: Ovidiu Bădescu, Galleria 28, Timişoara

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
GHELASIE DE LA FRĂSINEI, ieromonah
Dietoterapia medicinii isihaste / ieromonah Ghelasie. - Bucureşti : Platytera, 2017
ISBN 978-973-1873-64-0

613.2
28

Medicina Isihastă nu este naturism şi vegetarianism, ci Medicina „MEMORIILOR ARHECHIPALE", începând de la CHIPUL DIVINULUI din Lume până la fizico-chimicul material. Terapia Medicinii Isihaste este astfel „Re-Memorarea" acestora, în care este Izvorul şi Sănătatea Vieţii.

Ierom. Ghelasie

Cuvânt înainte

Părintele Ghelasie Gheorghe prezintă „dietoterapia medicinii isihaste" în cadrul unei medicini de orientare creştină, privită ca triplă terapeutică: vindecarea prin relaţia cu Dumnezeu şi împărtăşirea cu El (Sacroterapia), refacerea capacităţilor Sufletului (Psihoterapia), precum şi moduri de însănătoşire prin Corp (Mobiloterapia şi Dietoterapia). Nefiind un simplu mecanism fizico-chimic, „Boala mai întâi se instalează în Suflet, apoi se opreşte în Corp". Ea exprimă pe diverse planuri contrarietatea faţă de Chipul firesc al Sănătăţii, ce este părtăşia sufletului cu taina vieţii lui Dumnezeu şi a corpului cu plinătatea vieţii sufleteşti. Astfel, dacă „boala este contrarietate-distrugere, oprirea contrarietăţii este începutul Vindecării".

În adâncul ei, viaţa creată „are o SUPRAMEMORIE de RITUAL DIVIN, în care se Actualizează CHIPUL lui Dumnezeu din fiecare formă de creaţie". Rugăciunea şi participarea la viaţa Bisericii restabileşte legătura cu Izvorul Vieţii şi hrănirea din seva harului Dumnezeiesc, prin care este posibilă vindecarea integrală a omului. Rugăciunea iconică şi Gestul iconic, prin care se exprimă conştiinţa stării înaintea lui Dumnezeu şi intenţionalitatea comuniunii cu El, trezesc în Suflet MEMORIILE SACRE, astfel încât viaţa noastră să poată reveni la VIAŢĂ.

Psihoterapia, la rândul ei, aduce în atenţie importanţa Conştiinţei şi a stărilor ei pentru structurarea memoriilor şi regăsirea propriei identităţi, dincolo de memoriile bolnave, afectate de păcat. Semnificativă este în acest

sens transpunerea antropologică a învăţăturii Sfântului Grigorie Palama despre fiinţă şi energii în Dumnezeu. Omul este astfel „Fiinţă Creată şi energiile sale, după ARHECHIPUL CREATOR DIVIN Pecetluit pe Fiinţa Creată". Sunt oferite repere de Psihoterapie ce ajută la vindecarea de contrarietatea sufletească şi la refacerea comunicabilităţii în direcţia activării DARULUI Dumnezeiesc din adâncul Vieţii.

Mobiloterapia, privită ca o „igienizare prin mişcare", pune în valoare importanţa Mişcării ca o capacitate a Vieţii, de valoare egală cu hrana sau cu respiraţia, necesară pentru eliminarea blocajelor şi înfundărilor energetice, precum şi a reziduurilor ce se depun ca urmare a sedentarismului. Mobilitatea are prin aceasta un rol important în stimularea imunităţii, a sistemului de rezistenţă şi autoapărare al organismului.

Dietoterapia Medicinii Isihaste prezintă un model de alimentaţie structurat iconic, având în centru chipul pâinii (emblematic pentru condiţia euharistică a vieţii create) şi taina vieţii, cu accent pe comunicabilitate şi împărtăşire reciprocă. Hrana, în viziunea părintelui Ghelasie, nu se reduce la o simplă consumaţie, ci este „împletire şi conlocuire energetică, pentru Biologicul nostru. În Hrănire se fac transferuri reciproce de energii, care trec dintr-o parte în alta fără distrugere (ca în consumaţie)".

Esenţial pentru dietoterapia medicinii isihaste este chipul actualizării unei condiţii a hranei ce poate acţiona asupra fixaţiilor funcţionale, intoxicărilor şi memoriilor contrare din corpul nostru, ajutând la tratarea bolilor şi având răsfrângeri terapeutice în starea sufletească. Accentul este pus pe cereale, legume, fructe, în principal pe aşa-numita hrană vie, obţinută prin dospire naturală, cu o cât mai mică intervenţie prin procedee termice şi adausuri artificiale (cu rol de conservare, stimulare etc.).

Cele două principii centrale ale dietoterapiei medicinii isihaste apar a fi „neomorârea şi autoacidifierea-dospirea-activarea în sine".

Toate preparatele dietoterapiei isihaste au la bază dospirea naturală, care „înlocuieşte fierberea şi face predigerarea (atât de necesară)", precum şi o „acidifiere directă şi proprie-naturală, cu o îmbogăţire de fermenţi şi enzime", păstrând astfel echilibrul atât de necesar între alcalinitate şi aciditate, odată cu trecerea uneia în alta fără contrarietate şi autodistrugere. De asemenea, dospirea naturală are rolul de a neutraliza unele toxine din alimente odată cu un rol stimulativ în apărarea imunitară, ce prin fierbere se distruge. Nu în ultimul rând, „prin fenomenul de predigestie al dospirii se face compatibilitatea şi înrudirea, de unde uşoara digestie a alimentelor dospite".

O altă cerinţă de bază este cea a discernământului în amestecarea alimentelor, selectarea lor pentru a nu se genera combinaţii cu efect exploziv, nociv pentru echilibrul organismului sau care păstrează activ focarul bolii.

Nu este neglijată aici nici hidroterapia, pentru a spăla şi desfunda organele interne şi sângele. Adăugarea prin fierbere sau omorâre a unui memorial de distrugere are un efect nociv asupra sănătăţii, afectând memorialul primordial al viului şi favorizând în timp îmbolnăvirea. O alimentaţie sănătoasă înseamnă aşadar o reconectare la memoriile viului aşa cum l-a creat Dumnezeu, la puterea vindecătoare accesată prin „comunicabilitatea plăcută" a dialogului vieţii, în direcţia activării condiţiei sale euharistice.

Ni se oferă o paletă largă de reţete şi meniuri care să concretizeze dietoterapia medicinii isihaste, pentru a se acoperi necesarul unei alimentaţii echilibrate.

Arhetipul paradisiac al hranei este „dăruirea fără consumare". În acest sens, „primul fapt al Sănătăţii

noastre este legătura cu Viul". În sens opus, memoriile omorârii sau ale forțării prefacerii prin mijloace artificiale din hrana noastră pot avea o influență toxică asupra sănătății. „Nu omorî nici moral", atrage atenția părintele Ghelasie, „că se face o declanșare de autotoxicitate foarte vătămătoare. Multe boli se declanșează după un zis șoc moral", suportul multor boli fiind „fondul de autotoxicitate" generat de păcate, având o „prelungire fiziologică". În acest sens, „a nu ține supărare, a nu dușmăni, a avea credință în Binele DIVIN, a ierta, a nu mai face fapte ce vatămă pe alții etc. nu sunt simple formule psihoterapeutice, ci reale dezintoxicări, atât sufletești, cât și trupești".

Împărtășirea de Sfintele Taine ale Bisericii și de viața deplină a Trupului lui Hristos cel înviat este în ultimă instanță remediul dumnezeiesc în care se cer integrate toate mijloacele de vindecare ale ființei create, concurând la împlinirea menirii umane.

Florin Caragiu

Introducere

La dorinţa şi cererea multora dăm şi noi câteva Repere ca zise „Reţete". Repetăm şi evidenţiem de fiecare dată, că noi nu facem „naturism, vegetarism" etc., ci încercăm o „Orientare" de Medicină Creştină.

Viziunea creştină are şi ea o „latură" Terapeutică. O numim „Medicină Isihastă", că aceasta s-a dezvoltat mai mult în cadrul vieţii Creştine, în Mânăstiri şi Sihăstrii.[1]

Sensul nostru este „alinarea" suferinţelor tot mai în creştere şi mai extinse. Noi „nu dogmatizăm", nu suntem fixişti, încercăm şi această Orientare.

S-au scris multe relatări în această direcţie. Medicina este sub semnul „Sănătăţii" şi aceasta are „Sacralitatea" atât Spirituală, cât şi trupească. Noi considerăm ca „Taina Hranei" este însăşi „Sacralitatea" Medicinii. Prin „mâncare" a intrat „păcatul" şi boala în Om[2] şi prin „Medicina Mâncării" se poate face o „reîntoarcere" la Sănătatea primară de Rai.

Medicina Isihastă este Medicina Ascetică a misticilor Pustnici Creştini, care se dovedeşte că are în sine „Valori medicale" ce pot fi de mare folos bolnavilor de astăzi. Asceza este „disciplina" unei vieţi strict controlate, prin reguli şi indicaţii severe. Păcatul este „boală şi moarte" şi doar o „severitate voită" mai poate aduce o remediere.

Mâncarea este pentru Om cea mai „instinctuală autoplăcere". De aceea zisul „Post" este cel mai greu

---

[1] Bolniţele şi casele de îngrijit bolnavii din marile Mânăstiri au fost şi primele începuturi de spitalizare şi tratare medicală.

[2] Facere 2, 17.

„Act al Voinţei". Cine este capabil să postească, este capabil de orice. În sens Creştin, nu atât „renunţarea" la anumite mâncări este Postul, ci „Sacralizarea Mâncării". Aşa Postul în sine este în primul rând „Sacrul Hranei". De aceea doar cei Religioşi sunt capabili de un Post susţinut.

Medicina noastră Isihastă este o Triplă Terapeutică, Vindecarea prin DIVIN (Sacroterapia); refacerea prin Suflet (Psihoterapia); moduri de însănătoşire prin Corp (Mobilo-Dietoterapia).[3]

În această scurtă relatare ne oprim direct la Dietoterapie, ca să oferim mai pe înţeles tocmai „suportul şi atacul" de bază al Terapeuticii.

Aşa Dietoterapia noastră se adresează în primul rând celor bolnavi, care mai fac şi „ultima încercare". Boala mai întâi se instalează în Suflet apoi se opreşte în Corp, pe care îl distruge. Se pot face adevărate „Minuni" direct prin Suflet, dar acest lucru este cu putinţă doar pentru cei „Aleşi şi excepţionali". Noi, cei „mici", avem „calea de jos".

[3] Mai pe larg în lucrarea noastră „Reţetele Medicinii Isihaste".

Elemente introductive

Medicina vorbeşte de „integralitatea": Psihic şi fiziologic (organic). Ca sens Creştin, Psihicul este mai mult decât un „sistem nervos", este însăşi „Entitatea" Fiinţialităţii noastre, după Chipul căruia apoi este şi un „fiziologic" Corporal-organic. Sistemul nervos din Corp este „corespondenţa" „Viului" Sufletului.

Mai mult, ca viziune Creştină, se identifică „boala" „în cauza păcatului", care determină apoi degradările fizico-chimice ale organelor, cât şi ale funcţiilor respective.

A vedea „boala" doar ca pe un „mecanism" fizico-chimic este insuficient pentru un trăitor de Viaţă Creştină.

*

Ca Revelaţie Creştină, Omul este UNIREA Întregii Creaţii a Lui DUMNEZEU. De aceea Omul este „Microcosmosul", adică are în el toate „elementele" lumii, atât ca Spirit, cât şi ca materialitate-corporalitate. Omul este Cer şi Pământ în Unire, este Suflet şi Corp într-un Chip de Creaţie. Acest „complex" al Omului trebuie pătruns.

„Boala" apare ca o „anormalitate" datorată „păcatului" căderii din rai.

Dumnezeu a Creat „Trei Forme" de Creaţie, Îngerii, Natura material-organică şi Omul. Se relatează că Îngerii ca Făpturile Cerului au fost primii care au făcut o „ieşire" din „CHIPUL" DIVIN şi au „păcătuit". Aşa o parte din Îngeri au devenit din Spiritele Luminii nişte „spirite ale

întunericului". Se zice că specificul păcatului demonic este „golirea" Fiinţei Create de „MODELUL-CHIPUL DIVIN CREATOR". O parte din Îngeri au încercat o „auto-fiinţialitate" fără DUMNEZEU, ca un fel de „ateism ceresc". Această „rupere" de Dumnezeu le-a produs o „transformare" din Spirite ale Luminii în cele ale „întunericului". Prima „formă de contrarietate" este astfel „demonismul-gol de DIVIN". DUMNEZEU este LUMINA Vieţii şi fără Dumnezeu se face „întuneric". Păcatul demonic este o „contrarietate" faţă de tot ce este „MODEL DIVIN". Demonismul nu „suferă" nimic din ce este „PREZENŢA DIVINĂ".

Omul cade şi el în „contrarietate" faţă de Chipul său normal, dar în alt specific.

Îngerii, fiind Spirite directe, au o „contrarietate" direct spirituală. Omul, fiind şi suflet şi Corp, cade pe ambele planuri. Iată de ce „boala" la Om se manifestă deodată Sufleteşte şi trupeşte. Omul cade în „păcat" adoptând „forma demonică" de „golire-despărţire" de DUMNEZEU, prin „acceptarea" de a „mânca" din „pomul răului-demonismului", care apoi se traduce şi în Corp, printr-o „fiziologie contrară" MODELULUI DIVIN, şi această „dublă contrarietate", atât Sufletească, cât şi Corporală, face o transformare în Integralitatea Omului, până la o „auto-contrarietate" ce duce la „ruperea" Sufletului de Corp, adică zisa „moarte". Şi „boala" este „simptomatologia" acestei „duble contrarietăţi", care ajunsă la maxim produce moartea.

În fiecare din noi este „contrarietatea unei „auto-distrugeri Sufleteşti" şi a unei „auto-distrugeri organice".

Se zice că demonismul este „boala ce te omoară Spiritual" şi „păcatul Omului" este „boala ce te omoară corporal". De aceea bolnavii psihici au tendinţa „sinuciderii". Dar la Om păcatul mai produce un „specific",

al „fricii de moarte". Demonismul este o „dorinţă patologică de moarte", care la Om se dublează însă şi cu o „frică teribilă de moarte". Această „frică de moarte" este însă o „Salvare" a Vieţii Omului, prin care astfel îşi Reaminteşte de „Viaţa fără moarte" cea din Rai.

Sănătatea noastră este „REMEMORAREA Vieţii fără de moarte". Şi REMEMORAREA aceasta înseamnă „UMPLEREA golului de DUMNEZEU cu DUMNEZEU şi Umplerea Corpului nostru cu „MODELUL Sfânt".

De aceea „primul" MEDICAMENT al bolii Omului este „REPRIMIREA" în suflet a lui DUMNEZEU, care aduce „oprirea contrarietăţii Sufleteşti", fapt ce se prelungeşte şi în Corp, ca oprire a „contrarietăţii fiziologice".

Boala este „contarietate-distrugere". Oprirea contrarietăţii este începutul „Vindecării".

*

Medicina Creştină începe cu „REÎNTÂLNIREA" cu DUMNEZEU, fapt ce aduce „IERTAREA" păcatului omenesc.

Taina „IERTĂRII păcatului" este esenţială în Medicina Creştină. După cum boala are nevoie de un „medicament", tot aşa păcatul are nevoie de „IERTARE-Medicamentul DIVIN".

Este un Medicament al Lui DUMNEZEU pentru bolile noastre, „IERTAREA păcatelor". Luând acest Medicament DIVIN, deodată începe o revenire la Sănătate.

În sens Creştin, păcatul este mai mult decât o „abatere de la legea naturii", este o „contrarietate Interpersonală", ce tot prin „ÎMPĂCARE INTERPERSONALĂ" se remediază.

Dacă nu te ÎNTÂLNEȘTI Personal cu DUMNEZEU, nu vei obține niciodată „IERTAREA" păcatelor, orice ai încerca tu.

Păcatele se „ispășesc", se pot consuma ca efect direct, dar niciodată nu se pot IERTA decât prin IERTAREA pe care o DĂRUIEȘTE doar DUMNEZEU. Doar DUMNEZEU IARTĂ păcatele, nimeni altul, și este un „instrument" prin care se face această IERTARE: Biserica Lui DUMNEZEU, Biserica-CHIPUL IUBIRII și IERTĂRII DIVINE.

Indicații de bază

Relatarea noastră de față va fi un „rezumat și o introducere" în Terapeutica Medicinii Isihaste, pe care încercăm noi să o evidențiem.[4]

Chiar dacă trecem direct la Dietoterapie, trebuie pe scurt și o „amintire" a Sacroterapiei, Psihoterapiei și Mobiloterapiei, care împreună cu Dietoterapia constituie „Integralitatea" Terapiei Medicinii Isihaste. Eficacitatea Dietoterapiei va fi doar în aceasta.

Sacroterapia

Sacroterapia este cu totul altceva decât Psihoterapia, este Ritual Religios prin care Divinul Acționează, nu Psihicul nostru. Viața are o SUPRAMEMORIE de RITUAL DIVIN, în care se Actualizează CHIPUL Lui Dumnezeu din fiecare Formă de Creație. Aceasta este Suprastructura-Suprapsihicul, scheletul-modelul pe baza

[4] Lucrarea de bază: „Rețetele Medicinii Isihaste".

căruia este şi Structura noastră. În „gol" de această Supramemorie, propria Structură se distruge, de unde boala şi moartea. RITUALUL este acela care Rememorează permanent MEMORIILE DIVINE din Creaţie, prin care se menţin apoi propriile Memorii ale Vieţii noastre. Toate Memoriile Vieţii noastre trebuie să aibă „Rădăcinile" în Supermemorialul Divin, altfel se usucă. RITUALUL face tocmai Hrănirea din SEVA DIVINĂ, esenţa Vieţii.

RITUALUL nostru SACRU este cel al Bisericii, care se prelungeşte în „Rugăciunea particulară". Cine nu este în „Legătură cu cele Şapte Taine" ale Bisericii şi nu face Rugăciunea proprie, nu face RITUALUL SACRU şi este astfel „rupt" de „IZVORUL VIEŢII", pe care îl avem din DUMNEZEU.

Începe să te „Rogi", aşa direct, cu „durerea ta" şi vei descoperi Taina Originii VIEŢII.

Se ştiu câteva „GESTURI RITUALICE, care ne „Rememorează" SACRUL din noi.

1. Ridică Mâinile în sus cu Rugăciune către Dumnezeu Cel din „Înălţime", din care „curge" Viaţa lumii.

2. Pleacă în Închinare Capul în jos, prin care „recunoşti" pe DUMNEZEU ca DĂTĂTORUL Vieţii.

3. Pune Mâinile la Piept în dreptul inimii şi fă-te ca un „ALTAR" propriu pe care să VINĂ DUMNEZEU şi la tine.

4. Tot cu Mâinile la Piept, dar cu Palmele în sus ca un „Vas" ce să întruchipeze toată Fiinţa ta, Suflet şi Corp, ca un Potir, în care să se „toarne SÂNGELE Vieţii (care pentru noi, Creştinii, este SÂNGELE Lui HRISTOS).

5. Desfă Braţele lateral, Gest ce preînchipuie că DIVINUL Se „ÎNTRUPEAZĂ" în toată Fiinţa ta, Suflet şi Corp, şi tu te faci un „TRUP al DIVINULUI"

(ce pentru noi, Creştinii, este TRUPUL Lui HRISTOS Cel Liturgic-EUHARISTIC). Viaţa din tine este „PREZENŢA ÎN'TRUPĂRII DIVINULUI". Dacă „lipseşte", şi Viaţa din tine va lipsi.

6. Uneşte Palmele iarăşi la Piept ca o „ÎMPĂRTĂŞIRE" a ta cu DIVINUL-VIAŢA (HRISTOS EUHARISTIC).

7. Cu Mâinile în sus şi Capul plecat, zi cu „frică şi cutremur" MAREA RUGĂCIUNE pe care totodată o ZIC Însuşi DOMNUL HRISTOS şi SFÂNTUL DUH, „RUGĂCIUNEA TATĂL NOSTRU", la care şi „iadul" cade în genunchi.

Acesta este RITUALUL SACRU LITURGIC al VIEŢII, fără de care VIAŢA se „opreşte" din „CURGEREA" sa. Creştinismul face Actualizarea acestui RITUAL prin Liturghia HRISTICĂ şi fiecare Creştin săvârşeşte direct şi Personal „Ritualul ICONIC" al acesteia. Liturgicul propriu-zis se face doar de către PREOŢIA Bisericii, dar fiecare poate face „ICONICUL Liturgic", ca o „Deschidere Pre-Liturgică" şi o „Prelungire în proprie Fiinţialitate" a Liturgicului SACERDOTAL.[5]

Noi, ca Medicină, indicăm şi aceste „GESTURI RITUALICE", pentru că Medicina este ceva „practic şi concret". Mintea bolnavilor este atinsă şi incapabilă de efort, de aceea ca Medicină noi recomandăm un SACRU direct.

Cei bolnavi să facă aceste simple „GESTURI SACRE" şi „MEMORIILE SACRE" se vor „trezi" în Sufletul şi Corpul lor. Viaţa fără MEMORIILE SACRE nu va „reveni" la Viaţă.

---

[5] Noi, ca Medicină Isihastă, mergem pe *caracterul Isihast Carpatin,* caracterul *„ICONIC Liturgic"*. Vezi pe larg „Practica Isihastă după tradiţia Pustnicului Neofit Carpatinul".

Noi indicăm această „Rugăciune ICONICĂ", ca o modalitate ce se potriveşte tocmai şi unei Terapeutici Medicale.

Psihoterapia

Psihoterapia este autovoinţă, autogândire, auto-simţire, este o autoconştientizare cultivată şi chiar exersată, este Viul propriului nostru Fond Fiinţial, prin care suntem şi noi, fiecare, o Fiinţă Personal-Individuală.

Sufletul nostru are capacitatea de a se auto-indentifica şi a se auto-controla şi chiar a-şi impune o anume orientare.

Se zice că Sufletul are în primul rând „Primirea", de unde Participarea sa la toate, umplându-se tot mai mult cu „Memoriile" acestora, fără să se piardă în ele. În boli, Sufletul îşi slăbeşte până la uitare Propria Identitate şi se confundă cu Memoriile sale, care şi acestea nu se mai fixează conştient, ci într-un adaus de auto-conştiinţe. Conştiinţa Sufletului nostru nu este „suma" Memoriilor sale, ci este o Conştiinţă în Sine, ce dă apoi „conştiinţă Memoriilor", încât Memoriile se structurează pe baza „identificărilor" pe care le face Conştiinţa faţă de orice Memorie. Conştiinţa este „Recunoaşterea" oricărei Memorii, fără să se confunde cu ele. De aceea are „stăpânire" pe Memorii. În boli nu mai este această „stăpânire", ci Memoriile stăpânesc Conştiinţa. De aceea Sufletul trebuie să-şi „reia" în funcţie „Stăpânirea Conştientă" asupra Memoriilor. „Fixarea" Conştiinţei pe anumite stări de Conştiinţă este Psihoterapia. Sufletul nu trebuie să fie „robul" Memoriilor sale, ci „Stăpânul", de aceea trebuie să fie „ferm" cu orice „relaţie" Memorială. Această „fixare" să nu se confunde cu „auto-sugestia". Aici este VOINŢA Conştiinţei de a se „impune direct".

Psihoterapia nu este nici auto-sugestie, nici logică-raţiune, ci VOLITIV autoimpus, ca „AUTO-STĂPÂNIRE şi auto-orientare în Sine, prin care să se „orienteze" tot Memorialul său.

Prin Psihoterapia Medicinii noastre Isihaste se face astfel „Reidentificarea propriei „PERMANENŢE" Fiinţiale, prin care „memoriile bolnave" să fie învinse.

Nu „admite" Psihic „memorie rea şi anormală", ci respinge-o şi înlocuieşte-o cu una Bună.

„Golul" de Auto-Conştiinţă este semnul bolii.

*

Noi, ca Medicină Creştină, insistăm pe considerentul unui Psihism de Sine direct al Sufletului, care nu este prin energii şi nici prin funcţii fiziologice. Psihologia obişnuită este pe reperele antice, în care Psihismul este un „produs de funcţii" şi nu un „Producător de funcţii".

Trihotomismul antic: *Nous*-Spiritualul Divin, *Psyche*-sufletul-energeticul Spiritualului şi *Soma*-corporalul este insuficient din punct de vedere Creştin.

În sens antic Sufletul nostru este un „intermediar" dintre Spiritual şi material, de unde „calităţile-puterile-funcţiile" ce-l formează şi totodată îl determină ca: raţional-informaţional, senzitiv-vegetativ, volitiv-funcţional, şi de aici tipurile noastre, ca Intelectual-nervos, Volitiv-visceral, Senzitiv-somatic.

Psihologicul de viziune antică este astfel prin „fenomene psiho-fiziologice" şi nu este un „Psihism liber şi independent", care apoi se deschide şi se prelungeşte în însuşirile sale psiho-fiziologice. În viziunea Creştină, Sufletul este Spiritualul de Creaţie dincolo de „vegetativul psiho-fiziologic". Sfântul Maxim Mărturisitorul vorbeşte de: SPIRITUALUL DIVIN (*Nous*-ul, ca PECETEA

CHIPULUI DIVIN); Spiritualul Creat-Suflet şi *Soma*-psihofiziologicul corporal.

Mai nou se insistă pe o „configuraţie de structuri-corpuri succesive" ca: planuri de „devenire şi evoluţie", prin care Fiinţa Creată este doar un „ansamblu de structurări" al unui energism de diferite consistenţe (mental, astral, eteric şi material).

Anticii au căutat „dezvăluirea" Chipului Fiinţei Create, dar datorită păcatului s-au încurcat cu „anti-chipurile" acestuia.

Creştinismul readuce „Memorialul Original". Aşa „în viziunea Creştină, este cu adevărat şi o „Fiinţă Creată" după Chipul şi Asemănarea FIINŢEI DIVINE, a CHIPULUI DIVIN, ca TREIME PERSONALĂ şi Energii Necreate HARICE, într-o „analogie de Creaţie", ca „Fiinţă Creată Personală cu energiile sale corporale".

Psihologia şi Antropologia pe „elementele direct Creştine" este astfel în această accepţiune de „Fiinţă Creată şi energiile sale", după ARHECHIPUL CREATOR DIVIN PECETLUIT pe Fiinţa Creată.

Antici panteişti văd lumea creată ca „reversul de proiecţie" al FIINŢEI DIVINE. În sens Creştin FIINŢA DIVINĂ se are tot pe Sine ca revers (ca TREIME PERSONALĂ şi HAR) şi Lumea Creată nu este însuşi „dosul" Divinului, ci este o „Realitate paralelă cu DIVINUL", dar în Natură de Creaţie.

Şi, în acest sens, noi am conceput câteva „repere" de Psihoterapie.

8. Nu fi fixist (adică să faci doar ce crezi tu): cu voinţă ascultă şi de alţii. Astfel te vei vindeca de propriile iluzii şi încăpăţânare. Te vei bucura de Unire şi Comunicare.

9. Nu fi izolat şi însingurat, ci în dialog cu toţi şi cu toate (păcatul demonic face tocmai un gol de dialog). Viaţa este Comunicabilitate. Fii comunicabil chiar dacă te forţezi.

10. Fii Vesel chiar dacă nu te simţi bine, pentru că fondul Vieţii este Bucuria-Lumina. Nimic nu poate copleşi Bucuria Vieţii în sine, tu trebuie s-o cultivi şi peste propriile suferinţe. Impune-ţi un zâmbet permanent.

11. Suportă şi ce nu-ţi place la alţii şi treci peste toate defectele lor (care sunt legate de caracterul propriu). Nu mustra direct, nu spune greşelile, fii delicat când faci totuşi câte o observaţie. Nu te enerva că alţii nu sunt ca tine şi-ţi stau chiar împotrivă. Astfel te vei vindeca de contrarietate şi te vei bucura de convieţuire în tot momentul. Încearcă să ai afecţiunea mai tare decât respingerea.

12. Nu admite frica, timorarea, grija zilei de mâine: nu-ţi fă iluzii, lasă totul la momentele lor. Timorarea este slăbănogirea Sufletului. Fii optimist, chiar de lucrurile par total încurcate; crezi în rezolvarea miraculoasă. Toate simptomele de boală, toate certurile, toate contradicţiile, greşelile şi ale altora, consideră-le trecătoare şi tu astfel vei rămâne neatins. Chiar dacă ai avut şi mai ai crize violente, toate vor trece; nu admite teama că va fi mai rău, ci mai bine. Nu admite tristeţea după greşeli şi conflicte, lasă-le la momentul când te vei analiza pe tine (la spovedanie mai ales). Mulţi fac o scrupulozitate patologică din toate.

13. Nu abandona activitatea, chiar dacă nu te simţi bine şi dai randament puţin. Chiar şi la pensie lucrează ceva încă. Cât ai fi de bolnav, nu renunţa la o viaţă activă, cât de cât.

14. Este ODIHNA a toate. Bucură-te chiar dacă ţi se pare că nu ai progresat nimic. Viaţa are o Supralege, a ODIHNEI SACRE, indiferent de stare. În această

ODIHNĂ nu mai contează nici o evaluare, este DARUL Lui DUMNEZEU peste toate considerentele. Bucură-te şi tu cu adevărat de acest miracol.

Desigur, mai pot fi multe indicaţii Psihoterapeutice, după cazuri. Noi vă dăm doar nişte repere.

Mobiloterapia

Mobiloterapia noi o considerăm o „igenizare prin mişcare". Sunt Copii şi Tineri foarte debili fizic, ca şi Bătrâni sclerozaţi, intelectuali anemici, tocmai din lipsa de Mobilitate-mişcare. Mai mult, sunt împiedicări şi înfundări energetice pe diferite zone organice şi funcţionale, ce produc scurgeri şi explozii energetice permanente, ce secătuiesc şi ultimele rezerve. Unii au nişte hiperfuncţii (sau hipofuncţii) în anumite organe, tot din această cauză. Datorită sedentarismului, noi avem părţi ale Corpului aproape fără mişcare, unde se depun majoritatea reziduurilor alimentare.

Mobilitatea este pentru noi ca şi Respiraţia, în activul Vieţii. Noi, Creştinii, suntem învinuiţi că neglijăm „îngrijirea" Corpului. Trebuie înţeleasă această „îngrijire" ca Sănătate şi Puritate, ca menţinerea unor funcţionalităţi normale (nu patologice). Sunt unele filosofii semimistice care cultivă şi fac o zisă „artă a mişcărilor corporale", sau fac explorări „psiho-fizice" (ca o fiziologie ocultă). În sensul nostru ca Mobiloterapie, accentuăm faptul „Mişcării în sine ca o „capacitate" a Vieţii, ce nu are „scop" în sine, ci este doar o modalitate de activ. Noi insistăm pe Mobilitate, nu ca să „stăpânim funcţii şi organe", ci ca să fie o trecere liberă a Mişcării prin tot Corpul. Să nu se amestece Mobiloterapia cu Sacroterapia,

care este RITUAL Religios. Nu faceţi din Mişcările Corpului „religie", că este patologic, ci consideraţi-le propriile dumneavoastră mişcări, ce nu au de-a face cu Religiosul. RITUALUL nu este „mişcare", ci GEST SACRU", ce înseamnă altceva.

Mişcarea este o „dăruire de hrană" organelor izolate şi blocate de boli, care singure nu mai pot primi. Unii prea „religioşi" resping aceasta, ceea ce înseamnă o „refuzare de ajutor celor ce nu se mai pot mişca". Celor fără mâini şi picioare le dai posibilităţi de mişcare, sau îi poartă altcineva. Mişcarea este tot aşa de necesară şi „terapeutică" precum „hrana alimentară".

Noi insistăm pe „ne-amestecarea" Gestului SACRU „direct Religios", cu „poziţiile de mobilitate energetică corporală", ca să nu se cadă în falsul „ritual energetic" (aşa cum fac multe practici magice şi oculte). „SACRUL" nu se face în corp, ci dincolo de corp. Energiile corporale nu pot face „RITUALUL SACRU" (care este Spiritualitate pură), ci ele doar „orientează" mişcarea corporală spre RITUAL. De aceea „energiile corporale" în natura lor nu pot fi „SACRALIZATE", ci doar folosite în vederea RITUALULUI SACRU. Aşa energiile sunt tot o „bucătărie de hrană şi mişcare", pe care n-o putem exclude. Poziţiile de mişcare să fie „mişcarea noastră proprie", necesară doar mobilităţii noastre.

Nu vă concentraţi pe trasee energetice, că este periculos. Noi nu avem în vedere decât „mişcarea ca atare", restul să se facă după fiziologia propriu zisă; noi trebuie să păstrăm cu atenţie doar „capacitatea de mişcare", doar aşa Memorialul în sine" se va trezi (de intervenim noi cu diferite concentrări, putem preface şi denatura şi mai rău „memorialul fiziologic adevărat"). Nu introduceţi „alt" Memorial în Mobilitatea energetică.

Noi vedem Mobilitatea în Trei Moduri: stoarcere-presare-spălare, dilatare-întindere, creştere-acumulare.

Mobiloterapia pe „zonele Corpului", Cap, Trunchi, Membre (fiecare cu anexele lor). Mobiloterapia pentru cei semisănătoşi, semiimobilizaţi şi cei imobilizaţi la pat. Din mers, din poziţia şezând, culcat – fiecare cu specificul său.

Nu faceţi „exerciţii complicate", ci puţine şi la obiect, pentru „recuperarea mobilităţii în sine". Nu faceţi „ocultismul mişcării", obişnuiţi-vă să aveţi şi o „Poziţie de Rememorare Mobilă permanentă", după propriul specific şi propria boală (de cap, de trunchi, sau de membre).

Noi am consemnat că avem în corpul nostru trei „circuite energetice" de bază: cu energii nervoase (ce urcă spre cap şi se răspândesc prin nervii întregului corp), cu energii umorale (ce trec în sânge şi umorile generale) şi cu energii de acumulare materială (ce se fac depuneri de masă fizică)[6], ce ies din Suflet prin Inimă. În boli este o împiedicare şi chiar o sistare pe diferite trasee, care, de nu se restabilesc, produc moartea. De aceea este o mare nevoie de a se acţiona cu grijă şi în acest sens.

Sunt forme de „mobilitate din stare statică" (poziţii diferite fixe ale unor părţi organice); „mobilitate semistatică"; „mobilitatea activă" prin mişcări directe şi repetative (cum sunt exerciţiile fizice şi mişcările forţate). Mai este o „mobilitate „psiho-mentală directă", prin concentrări mentale directe (psihoterapie organică).

Noi, ca Medicină de orientare Creştină, ne ferim de „pericolul magic" al „mobilităţilor energetice", dar nu excludem „normalul mobil" al energiilor, care este „mişcarea obişnuită" a noastră. Aşa se pot folosi nişte „exerciţii de recuperare" a mobilităţii, fără să facem însă „magia" acestora (cum fac multe practici de astăzi). Insistăm deci pe separarea acestora de RITUALUL RELIGIOS SACROTERAPEUTIC. „Mâncarea şi mişcarea"

[6] „În căutarea unei Medicini Creştine".

sunt „treaba noastră proprie" şi „peste" acestea este apoi SACRUL Religios.

Să se facă zilnic mişcări. Cei foarte bolnavi să facă aceste mişcări culcaţi şi chiar pe pernă. În boli „mişcarea este egală cu hrana", spune un proverb.

Vă indicăm şi noi câteva „repere" de „Mobilitate ce se pot face Zilnic şi cu accent pe Zilele Săptămânii (într-o Zi cu accentul pe o Zonă, într-o alta pe altă Zonă).

Sunt Trei Zone principale, ce trebuie avute în atenţie: Cap-gât, Trunchi-viscere, Membre-piele.

Dimineaţa se fac „presările", seara se fac „întinderile", noaptea se fac acumulările-creşterile.

Pentru Cap-Gât:

15. Bărbia, cu încordarea zonei Tiroidice a Gâtului din faţă, se apleacă cu presare, până ajunge la Piept. Se revine şi iar se face aplecarea. Începeţi uşor şi progresiv; măriţi numărul de mişcări de la 10 la 20, apoi la mai mult, până faceţi chiar câteva sute. Desfundă circulaţia spre Creier şi în tot Capul.

16. Ridicarea Bărbiei cu Capul pe Spate şi „Întinderea" Gâtului tot din zona Tiroidiană. Tot atâtea cicluri progresive.

17. Trageţi-vă de Urechi, în jos, în sus, în lateral; frecaţi-le până se încălzesc şi se roşesc. Revigorează tot Capul. Intelectualii şi cei ce stau mult în Picioare şi au ameţeli să facă mai des aceasta. În răceli, când se stă în curent şi vânt, trageţi-vă de Urechi şi nu veţi mai răci. Obiceiul de a-i lua de Urechi pe Copii, prin care se cumineşesc, este o realitate, că restabileşte Activul Creierului.

18. Ochii sunt tot aşa de importanţi. Închideţi-i, deschideţi-i mari, priviţi în sus, în jos, în lateral, cruciş, dar atenţie, uşor şi progresiv ca număr.

19. Aplecaţi-vă cu Fruntea la podea, şi staţi aşa un timp; sau cu Capul atârnând în jos, sau într-o poziţie cât mai aplecată. Are ca efect o irigare sporită a Creierului. Atenţie, să fie încet şi să nu exageraţi, mai ales cei predispuşi la tensiune. A „moţăi" cu Capul aplecat în Piept este o „Odihnă" bine ştiută.

20. „Ciocăniţi-vă" Capul cu nodurile pumnului, uşor, dar numai partea superioară până la Tâmple. Desfundă Creierul. (Unii Profesori au obiceiul de a face aceasta elevilor grei de Cap).

Se mai pot face şi rotiri ale Gâtului şi tot felul de mişcări, ce depind de fiecare şi de timpul rezervat.

Pentru Trunchi-viscere:

21. Încordează zona Diafragmatică şi Umerii, ca o „stoarcere" şi iar revino şi iar încordează, în număr progresiv, de la 10-20 ori la o sută şi chiar mai mult. Respiraţia să fie de voie.

22. Dilată Diafragma şi desfă Umerii cu Pieptul în afară, la fel ca număr.

23. Roteşte Pieptul cu Umerii şi zona Diafragmatică în dreapta şi în stânga, cu Presarea sau dilatarea în Plămâni şi în tot Abdomenul. Ca număr la fel.

24. Inspiră adânc (cât poţi de mult) şi apoi expiră aerul încet cu încordarea Pieptului şi Zonei Abdominale, a Membrelor, a întregului Corp, cu o „stoarcere totală", ca să „iasă" toate toxinele; sau cu Dilatarea acestor Zone.

25. Bateţi-vă cu „Pumnul în Piept", pe tot Sternul (mai ales în zona epigastrică-capul Sternului), uşor şi progresiv. La fel bateţi zona costală din dreptul Stomacului,

Splinei, ca şi din dreptul Ficatului. Bateţi şi zona Intestinală. Desfundă Organele Interne şi Măduva Osoasă şi stimulează imunitatea. În boli imunitatea (sistemul de rezistenţă şi autoapărare) este în deficit.

26. Autoboxul dă rezultate directe, Cu Pumnii strânşi, cu Coatele, cu Picioarele, faceţi „Lovituri bruşte" ca la box, dar nu în „afara" Corpului, ci cu senzaţia că „loveşti pentru a dilata-mări" propria Formă, Pielea, pereţii Organelor, muşchii, oasele.

27. Întinde încet şi foarte lent Mâinile şi Picioarele, Coloana Vertebrală cu aplecare uşor în faţă; dilată-lărgeşte toate Organele din Corp (şi Creierul), inspirând adânc şi stai un timp în această „dilatare generală".

Puteţi diversifica în mai multe forme, dar acestea sunt de bază. În boli, Zona Abdominală este cea mai afectată, ca şi Zona Plămânilor.

Pentru Membre-Piele:

Mâinile şi Picioarele ca şi Pielea (Organele Externe) sunt tot aşa de importante ca şi Capul şi Trunchiul cu Organele Interne.

28. Strânge Pumnii şi Tălpile Picioarelor, cât de mult, cu rotirea lor, cu încordarea Mâinilor până la Umeri şi a Picioarelor până sus, presându-le. De nu puteţi face ambele Zone deodată, faceţi separat.

29. Întindeţi Mâinile şi Picioarele cu desfacerea Umerilor şi Pieptului. Ca număr cât puteţi de mult, dar uşor şi progresiv.

30. Sprijiniţi Mâinile şi Picioarele (deodată sau separat) de ceva şi „împingeţi" cât de tare. Cei mai tari să facă şi „flotări".

31. Degetele de la Mâini şi Picioare presaţi-le, întindeţi-le, mişcaţi-le în toate sensurile, rotiţi-le, că sunt la fel de importante. În acestea sunt „terminaţiile nervoase"

ale circuitelor Organice. Cei cu ameţeli să preseze „degetul mic". Mâinile şi Picioarele să fie permanent „calde", de aceea bolnavii să aibă la îndemână „cărămida fierbinte" întotdeauna, mai ales la culcare şi când se mănâncă. Aceste „mici operaţii" sunt de o valoare decisivă în boli.

32. Frecţionaţi-vă Pielea cu Unghiile (atenţie, nu cu degetele direct, că se produc electrizări negative şi scot şi distrug energia din Organe). Zisele „frecţii-masaje" sunt în majoritate „greşite", că se fac cu „frecarea Pielii". Doar cele cu presare, ciupire, batere, zgâriere, sunt eficace. Cei cu „răni" şi foarte sensibili la Piele să se mulţumească doar cu „baterea cu nodurile pumnului", foarte uşor şi progresiv. Diferitele unguente sunt mai mult nocive, că înfundă respiraţia Pielii, care în boli este foarte deficitară. Starea în Aer liber, Spălările cu Apă dau rezultate bune. Zisul „masaj bioenrgetic" la fel este „nociv", că se face cu „energii scoase din Organe" (şi aşa dereglate).

Pielea este un Organ foarte „miraculos". Se zice că Pielea este „Creierul Personalităţii-Individualităţii". Zisa „HAINĂ" este „Pielea". Adam a rămas „gol" (după păcătuirea din Rai), pierzând „HAINA Pielii", rămânând doar cu „Pielea goală". Acupunctura (confirmată de ştiinţă) susţine că pe Piele sunt toate „circuitele Organice", ca o „Reţea similară Creierului". Pielea este „Organul de Comunicare" cu Mediul şi totodată „Răspunsul propriu" la acesta. „Magia energetică" pe Piele este periculoasă, de aceea noi nu admitem decât stricta „menţinere a funcţionalităţii", ca o „Igienă a Pielii". Se pot folosi compresii cu plante, mai ales cu Foi de Varză.

Mobiloterapia puteţi să o faceţi permanent, chiar când mergeţi sau staţi sau lucraţi. Doar Zona Diafragmatică să fie pe stomacul gol. Când citiţi chiar, faceţi câte o Mobilitate din cele indicate.

Atenţie, Sacroterapia, Psihoterapia şi Mobiloterapia nu se fac în „văzul lumii", ci intim şi strict particular. Unii caută zise „practici în comun", ce nu sunt creştineşti. În sens Creştin doar în Biserică se face „RITUALUL COMUN", în rest este o „proprie intimitate". Te poate „învăţa" cineva cum să faci, dar tu doar în particular trebuie să le îndeplineşti.

Dietoterapia

Din cele amintite, Hrana noastră este pe un „Arhemodel", care în boli este uitat şi dublat de „anti-modele" distructive. Revenirea la Sănătate nu este posibilă decât prin „Rememorarea" Arhemodelului Hranei. În sensul Creştin, Hrana este numită „PÂINEA noastră cea de toate Zilele"[7], şi pe această bază noi extindem această „Taină" ca însăşi Terapeutica-tratarea bolilor.

Atenţie deci la specificul Dietoterapiei Medicinii noastre Isihaste.

În toate Reţetele trebuie să fie „Chipul Pâinii" şi „Prezenţa" îndeosebi a „Pâinii Pustniceşti", cea necoaptă. Lactatele sunt Chipul Pâinii de Memorial pentru creştere şi Biologicul Organic. Cerealele şi în Special Grâul sunt Chipul Pâinii de Memorial al funcţionalităţii şi Hrănirii Vitale propriu-zise. Legumele sunt Chipul Pâinii de Memorial mobil şi lărgire energetică. Fructele sunt „deliciuri şi savori", ca reîmprospătare Vitală. Carnea este o apariţie a unei „mâncări" de consumaţie", nu de hrănire în sine. Se constată şi ştiinţific că de fapt carnea nu hrăneşte, ci constituie un material de consumaţie energetică, ce antre-

[7] Rugăciunea *TATĂL nostru*.

nează şi o „auto-consumaţie" (de unde nocivitatea cărnii). Mai ales în lumea noastră de multă consumaţie energetică se consumă multă carne tocmai ca o compensare, dar care secătuieşe şi potenţialul energetic de bază, de unde atâtea boli. Carnea şi băuturile alcoolice şi stimulative (cafea, sucuri gazoase, tutun şi droguri), sunt „plaga de consumaţie distructivă" a civilizaţiilor lumii.

Trebuie înţeles că Hrana nu este „consumaţie", ci „împletire şi conlocuire energetică", pentru Biologicul nostru. În Hrănire nu se consumă, se fac transferuri reciproce de energii, care trec dintr-o parte în alta fără distrugere (ca în consumaţie). În boli apar tocmai „distrugerile de energii", ce aduc distrugerea Vitalului.

Atenţie, nu mâncaţi ca să „consumaţi", ci ca să vă Hrăniţi.

Chipul Pâinii păstrează cel mai mult Memorialul de Hrănire, dar Pâinea necoaptă, ce se mai foloseşte sporadic de către unii Pustnici, ca o tradiţie tot mai rară. Noi o „redescoperim" şi o evidenţiem şi o facem „Baza" Dietoterapiei Medicinii noastre Isihaste.

Viaţa în Fiinţa noastră Creată este o Supramişcare din PECETEA CHIPULUI DIVIN" din noi, care se răsfrânge în Suflet şi Sufletul Răspunde prin propriul Psihism, ce se prelungeşte în energeticul nostru cu partea fiziologic-organică. Este o Mişcare în „linie dreaptă", de „ieşire şi „Configurare". Păcatul însă produce „împiedicări", datorită „întunecării" în noi a CHIPULUI DIVIN, de unde o „insuficienţă" în Suflet, care şi acesta face un Psihism rupt şi fărâmiţat, ce se răsfrânge în energii inegale şi chiar contrare, de unde un fiziologic cu un memorial dereglat, până la Organe anormale.

Pe baza acestor Repere, se poate interveni pe „Mersul Vieţii", prin „Refacerea Legăturii" dintre aceste Planuri ale Fiinţialităţii noastre.

Restabilirea Legăturii cu DIVINUL prin Sacroterapie va reface Memorialul normal al Psihismului din Suflet, care la rândul său va reda Memorialul necontrar din energii, cu rezonanţe în Fizio-organicul nostru.

Degeaba faci doar „Psihoterapie" cu Mobiloterapie de „sport-gimnastică", că fără Sacroterapie nu se Re-memorează CHIIPUL Original al „Vieţii", care este în CHIPUL DIVIN din noi.

Dar este insuficientă Sacroterapia dacă faci doar Sacroterapie fără Psihoterapie şi Psihoterapie fără Mobiloterapie şi Mobiloterapie fără Dietoterapie. Mulţi aici se încurcă, absorbind şi reducând unele prin altele, când în fond ele sunt neamestecate şi în proprie modalitate, trebuind o „COMUNICARE-împletire egală".

Unii fac zisă terapie doar prin „forţa psihică-gând"; alţii doar prin mecanisme de acţiuni energetice (ca bioenergeticienii); sau doar prin acţiuni directe pe Fiziologic; sau prin acţiuni chimice pe Organe.

După păcatul adamic, în fiecare „Plan Fiinţial" al nostru sunt „Memorii contrare" ce s-au „depozitat" ca nişte „intoxicaţii" ce, şi mai mult, se fac pe sine „auto-mişcări independente", încât au devenit „auto-centre de proprie acţiune".

Energeticul nostru şi-a format „noduri-centre" nervoase, viscerale şi organice, ce nu mai „ascultă" de Mişcarea Psihică.

La fel în Suflet s-au format „fixaţii psihice" ce nu mai ascultă de Supraconştiinţa SACRĂ (ca în bolile direct psihice).

În Organicul nostru s-au format „fixaţii funcţionale", ce îl falsifică. Alimentaţia este Acţiunea direct pe Organele noastre.

Bucătăria

Depinde de câţi sunt în Familie sau în comunităţi şi câţi încearcă şi modalitatea noastră. Indiferent, însă, de număr siliţi-vă să fiţi cât mai simpli.

– Maşina manuală de râşnit-măcinat (sau electrică) să fie instalată permanent, că mereu va fi nevoie de ea.

– Maşina de tocat zarzavatul (cea obişnuită, folosită de cei ce macină carnea), la fel, să nu lipsească. Pentru o cantitate mai mare ar fi bun şi un aparat electric de mestecat.

– Zdrobitor de Usturoi, mai rezistent (de obicei se rupe repede), să se poată zdrobi pentru 1-3 Persoane orice zarzavat crud, cât şi Sâmburii de nucă, alune etc.

– Răzătoare cu mai multe mărimi (sau mai multe Răzătoare pe mărimi), pe care se rade permanent tot ceea ce se poate (chiar şi sâmburii).

– Tăvi de uscat, indiferent că sunt de plastic, ideal ar fi de pământ (dar se sparg repede). Cine poate, să aibă şi Tăvi cu Sită dedesubt pentru o uscare mai rapidă.

– O Piuă (un vas adâncit în care se pot zdrobi ingrediente cu un mic pisălog) de bronz, inoxidabil, sau de lemn. Adesea unele uscături trebuie în prealabil mărunţite, ca să poată fi apoi măcinate, cum sunt unele boabe mai mari.

– Vase (chiar şi de plastic) în care se macină şi se pun respectivele alimente. Şi de asemenea se face dospirea-pregătirea lor. Câteva Vase să fie şi de Încălzit, mai rezistente, zmălţuite.

– Linguriţa, cea admisă bolnavilor, în locul Lingurii, ca să se mănânce încet şi cu salivaţie bogată, digestia bolnavilor fiind trei sferturi în gură. Obişnuiţi-vă să mâncaţi astfel şi ciorbele şi toate preparatele noastre. Rezervaţi „timp pentru Sănătate".

– Linguri-furculiţe de lemn şi inoxidabile pentru preparare.

– Cuţit bun, câteva pahare şi micile recipiente ce uşurează munca de bucătărie, după gusturile fiecăruia.

– Pungi şi Recipiente pentru Păstrarea ingredientelor strict necesare şi folosite permanent. Să aveţi la îndemână cantităţi mici din cele mai des folosite, ca: Amidonul de Cartof; Pâinea Pustnicească uscată; Boabele leguminoase dospite şi uscate, precum şi câteva pe care trebuie adesea să le râşniţi zilnic, cu alternanţe; tărâţele ce se pun în toate Preparatele; cojile liante; din toate câte puţin ce trebuie să fie zilnic folosite, mai ales cele uscate-conservate. Noi indicăm chiar şi Sticlele de plastic (în care nu pot intra fluturi-găselniţe ce vara sunt din plin şi strică aproape totul), dar cu condiţia să le faceţi o mică găurică pentru aer, altfel produc modificări electro-magnetice nocive. Tot ce uscaţi mărunţiţi cât să încapă şi puneţi în Sticle de plastic cu o mică găurică sus lângă dop, şi apoi ţineţi-le pe rafturi ferite de umezeală. Se pot păstra şi un An de Zile, neatinse de molii. Mai puteţi ţine şi în Bidoane tot de Plastic, mai ales Seminţele, dar tot cu condiţia să faceţi câteva găurele în capac pentru aer, ca să nu se „asfixieze".

Faceţi pe cât posibil Preparate Proaspete şi cele uscate doar pentru câteva zile, afară de cele ce trebuie conservate pe mai mult timp, ca să fie la îndemână. (Vezi cap. Conservare-depozitare.)

Nu aruncaţi cojile Merelor, nici Seminţele lor, nici resturile de la cele dospite, de la Supele strecurate şi Laptele ce lasă partea grosieră; reuscaţi-le şi folosiţi-le la alte mese.

– Indispensabile să fie: Grâul, Orezul (chiar dacă este decorticat, este un diluant-liant ce moaie tăria mai ales a boabelor leguminoase), Soia, Lintea, Năutul, Mazărea, Porumbul, de este posibil Hrişca, Orzul, Ovăzul, etc.

Zarzavaturile obişnuite, la fel. Baza este Varza murată, Morcovii (uscaţi, de nu-i puteţi avea mereu la îndemână), Ceapa, usturoiul, Prazul (uscat) şi adesea Sfecla roşie, Ridichea neagră. Puteţi face Pâine Pustnicească cu acestea şi apoi uscate.

După ce vă obişnuiţi, veţi vedea că este mai simplu ca Bucătăria cu fierturi şi tot felul de preparate culinare.

Noi excludem Roşiile cu bulionul lor, ca şi untul şi smântâna, ca şi Ouăle, precum şi Uleiul chiar presat la rece şi chiar pe cel de măsline. Pentru bolile grave acestea trebuie categoric omise. Folosim doar Seminţele Uleioase şi Murăturile şi dospirile naturale.

Dospirea, Autobucătarul Alimentelor

Menţionăm faptul ce trebuie bine fixat şi avut în vedere permanent şi anume că toate Preparatele Medicinii noastre au la bază „Dospirea", care înlocuieşte „fierberea" şi, mai mult, face „predigerarea" (atât de necesară) şi, încă odată mai mult, face „îndrojdirea-fermentarea lactică", ce înseamnă o acidifiere directă şi proprie-naturală, cu o „îmbogăţire" de „fermenţi şi enzime" ştiute în „drojdii" (cele mai bogate în acest sens). Mai mult, prin Dospire se face o „Uniformizare" a întregului amestec, întrucât prin preparare-mărunţire se fac separări contrare între părţile externe-coajă şi miez; prin Dospire se dizolvă coaja în conţinut şi conţinutul se pătrunde cu părţile din coajă.

Se tot vorbeşte că în boli apare în organe o „auto-fermentare-autoacidifiere", care „macerează-autodigeră" ţesuturile celulare până la distrugere. În Organele bolnave este o „aciditate" crescută faţă de „alcalinitatea" ce menţine masa celulară. Orice „Activ" însă se face pe baza „acidifierii" (care produce trecerea-comunicarea şi prefacerile de schimb

şi asimilare), încât „Aciditatea este tot aşa de necesară ca şi „Alcalinitatea".

Cel mai important este „echilibrul" între Aciditate şi Alcalinitate, ca şi „trecerea directă" dintr-o parte în alta. Dar nu acidul sau alcalinul sunt „cauza" distructivă, ci „lipsa de „complementaritate" dintre acestea, lipsa de „trecere una în alta" fără „autodistrugere" şi fără „distrugerea celeilalte părţi".

Chimia noastră consideră că acidul face distrugerea totală a părţii alcaline şi invers, alcalinul transformă total acidul în alcalin. În boli se pare că într-adevăr este şi acest proces extremist.

„Fierberea" face tocmai acest fapt de transformare, până la „blocarea" oricărei flexibilităţi dintre acid şi alcalin, şi de aici, în boli, procese „acide" ce distrug toate procesele alcaline. De aceea se vorbeşte de „selectarea dintre acid şi alcalin" a alimentelor (cu zisele incompatibilităţi).

Noi considerăm mai mult, şi anume faptul de distrugere a „MEMORIALULUI Complementar" dintre acid şi alcalin. Când un „acid" nu mai are „Memorialul complementar al alcalinului" este un „acid distructiv" şi când un „alcalin" nu mai are „Memorialul complementar" al acidului, se face un „alcalin distructiv".

Să nu se confunde această „acidifiere-alcalinizare cu „putrefacţia". Când se termină „Dospirea-autofermentarea" se trece într-o scurtă „autoalcalinizare", după care, de nu „trece iarăşi în acidifiere", se produce „putrezirea-stricarea". Drojdiile sunt „Dospiri cu capacităţi" de a trece alcalinul iarăşi în acidifiere. De aceea folosirea trebuie făcută doar în starea dintre „Dospire şi Îndrojdire", altfel apare „putrezirea-omorârea". Drojdiile se pot „Usca" în schimb, păstrându-se „capacitatea de Redospire". Aşa Uscarea Preparatelor noastre Dospite este Modalitatea optimă de păstrare şi recondiţionare.

În boli se degradează tocmai acest „Memorial". La fel, fierberea, rafinarea, oţetirea chimică şi anorganicizarea oricărei substanţe. Noi definim „Biologicul" tocmai ca „MEMORIALUL Comunicării reciproce".

Mare atenţie la „Modul de Dospire", care nu trebuie să fie o „substanţă rafinată" (ca oţetul-acidul direct), ci o „Autoacidifiere-alcalinitate". Acrirea cu Oţet sau cu alte substanţe acide rafinate este o adevărată „nenorocire" alimentară. Mai mult o „acidifiere străină de propria acidifiere" este la fel de contrară şi distructivă.

Dospirea despre care vorbim noi este tocmai „Auto-acidifierea-alcalinitatea propriului Sortiment şi Preparat alimentar", fără adaus de o „aciditate străină".

De aici insistenţa şi recomandarea în Reţetele noastre, de „Preparare cu Dospire", adică mai înainte cu câteva ore, timp în care să se facă tocmai această „Dospire-autoacidifiere-alcalinitate".

Orice „amestec" de Alimente, oricât ar fi de apropiate, prezintă o oarecare „contrarietate-incompatibilitate" între ele. Dar „amestecându-le şi lăsându-le să se Dospească", le laşi timp să se „împrietenească-comunice", ca o „predigerare", care le neutralizează astfel contrarietatea.

Să nu se confunde „alimentele cât mai proaspete" cu „mâncarea" lor „imediat". Se poate mânca „imediat" ceva proaspăt doar dacă nu se mai amestecă absolut cu nimic, dar orice amestec are nevoie de „Dospire-recunoaştere-comunicare reciprocă".

Aşa este greşit ca Salatele să fie mâncate îndată ce se prepară, ci trebuie lăsate un timp la „Dospit" (ceea ce nu le distruge „enzimele şi vitaminele", ci din contră, le „îmbogăţeşte"). Trebuie avut în vedere, însă, să nu se „oxideze", încă o problemă dificilă în cazul Preparatelor Alimentare.

Orice Aliment care îşi distruge „Forma" începe să „moară", proces ce are loc prin zisa „oxidare-înnegrire", care provoacă tocmai distrugerea „enzimelor vitale". De aici grija de a se „opri oxidarea", fapt încercat prin diferite modalităţi (adausuri chimice, vitaminice, alte sortimente adjuvante). Se ştie că Uleiul face întrucâtva această oprire.

Noi am descoperit că Făina de Grâu (cereale în general) şi cea obţinută din Seminţe Uleioase, precum şi cea din Boabe Leguminoase, împiedică foarte mult oxidarea, şi, mai mult, „înlesnesc" procesul „Dospirii", care generează, încă o dată mai mult, o „Re-vitalizare". Şi Făinurile se oxidează dacă sunt măcinate de prea mult timp, dar ele păstrează încă o acţiune „anti-oxidantă" faţă de altele. Aşa noi recomandăm ca la orice amestec să se pună imediat puţină „Făină integrală" şi „Seminţe uleioase" (nuci, alune, seminţe de dovleac, râşnite proapăt).

Dospirea se face foarte simplu.

Orice Sortiment, ca şi orice amestec, după mărunţire-preparare (cu ceva lichid), se lasă un timp la „auto-fermentare-alcalinizare". Căldura favorizează acest proces.

Cerealele şi Legumele să nu fie prea mult „Dospite", dar „Boabele leguminoase" (soia, fasolea, mazărea, năutul, bobul, lintea) trebuie intenţionat mai mult dospite, că au o „tărie toxic-contrară" (ce doar prin fierbere şi dospire-autofermentare mai mare se neutralizează).

De nu se „acresc bine" prin Dospire, Boabele Leguminoase să mai fie lăsate încă un timp şi apoi pot fi mâncate. Se începe cu mici cantităţi, mărindu-se progresiv, după cum suportă fiecare.

Pâinea Pustnicească din Grâu nu se Dospeşte decât puţin, ca să se folosească direct (că de se acreşte prea tare nu se mai poate mânca goală). Pentru Lapte şi Supe-Ciorbe,

ca şi pentru Sosuri, e bine ca Pâinea Pustnicească să fie şi mai tare Dospită-acrită, ca să nu se mai folosească altă acritură străină (ce strică).

Cum să Mâncăm

Modul în care Mâncăm este de mare importanţă. Dăm şi noi câteva repere.

– Să se deosebească Alimentaţia Copiilor, a tinerilor, a căsătoriţilor şi necăsătoriţilor, a Bărbaţilor şi a Femeilor, a Bătrânilor.

– Separare între legume, fructe şi preparate, care nu au voie să se folosească deodată, ci doar la mese diferite.

– Deosebire dintre cei cu digestie bună şi slabă.

– Deosebire între cele fierte, semifierte şi nefierte (crude).

– Neamestecul între cele lichide şi tari.

– Separarea dintre dulciuri şi proteice, care nu au voie să fie deodată.

– E foarte bine să nu fie prea multe amestecuri, cel mai indicat este să te saturi dintr-un singur aliment (cu foarte puţine ingrediente-condimente).

– Unii vorbesc şi de anumite „ritmuri biologice", dimineaţă să fie folosite alimentele nedulci şi proteice, la prânz o mâncare preparată şi tot proteică, iar seara se pot folosi cele uşor dulci, amidonoase şi uleioase.

– Să se mănânce cu „linguriţa", mestecând foarte bine, la cei bolnavi digestia fiind „în gură".[8]

---

[8] Mâncarea în grabă este foarte nocivă. Mestecatul îndelungat este valoros. Se povesteşte că unii deţinuţi în lagăre de exterminare, prin ţinerea în gură cât mai mult timp a Apei şi a celorlalte alimente, au rezistat mai bine la frig şi foame. Să mesteci în gură de 10-15 ori, chiar până la o sută de ori (şi mai mult), este o adevărată

– Lactatele pentru cei bolnavi să fie folosite cu strictețe doar pe stomacul gol și singure, fără pâine sau altceva, pentru că toxinele cele mai mari le produc lactatele combinate cu alte alimente, ce fac stază în intestine.

Din rezultatele experimentărilor noastre am dedus câteva date esențiale.

Alternanța de bază: într-o Zi mai multă Pâine Pustnicească de Grâu în toate preparatele; în altă Zi, mai mult Orez; în cealaltă, mai mult Amidon de cartofi; următoarea Zi, mai multe Boabe leguminoase, sau uleioase; de asemenea în altă Zi mai multe Lactate, cu reducerea sau chiar excluderea celorlalte. Se poate face și o selectare în acest sens, doar cu Fructe, sau Verdețuri. Meniurile dumneavoastră să fie în această diversitate selectivă.

De mare importanță este conținutul de alimente ce umple intestinele pe anumite perioade de timp. În intestinele noastre există o floră microbiană saprofită-nenocivă (pe bază de alimente naturale și nefierte), dar și una infecțioasă-nocivă și toxică (pe bază de alimente preparate prin fierbere). De aici o atenție în acest sens, de a schimba alimentele din când în când. Mănâncă în anumite zile sau perioade mai multe Verdețuri-Legume, sau mai multe Fructe, sau mai multe Cereale, sau mai multe Lactate. Așa se vor face niște „curățiri-spălări".

Cel mai important este ca Dimineața să se bea Apă și să se facă o Hidroterapie (cu supe-ciorbe, sucuri, fructe) pentru a spăla și desfunda Organele interne și Sângele, și tot așa de importantă este spălarea Intestinală, cu alimente

---

„hiperdigestie", care pentru bolnavi grav, în special, va fi de mare importanță. Masa să dureze cel puțin o Oră, chiar mai mult. Mestecatul și calmul sunt principalele condiții. Se constată că cele mai fine absorbții se fac sublingual și prin ținutul mult în gură. Mestecând mult, te vei hrăni dublu, prin extinderea capacității de absorbire.

nefierte-crude-naturale. De aici valoarea unei mâncări cât mai sănătoase Dimineaţa.

Nu au voie să se întâlnească alimentele fierte cu cele nefierte, ca şi dulciurile cu proteinele şi cu lactatele (fiecare separat la câte o masă). Salatele crude nu le mâncaţi cu fierturi, că fermentează foarte toxic, ci pe stomacul gol şi fără altceva.

Dimineaţa mâncaţi o mână de Seminţe de Dovleac, pentru paraziţii intestinali (curăţate de seara ca, mergând la serviciu, lucrând, să le puteţi mânca).

Unii au o digestie mai bună Dimineaţa, alţii la Prânz, alţii Seara. Vezi cum te încadrezi şi foloseşte „Masa de bază" (cu mâncare mai multă şi mai consistentă) în acest sens.

Din când în când faceţi „Zile de anumite sortimente terapeutice", de mare valoare în boli. Aşa, o Zi sau mai multe, doar de Fructe, sau doar de Legume-verdeţuri, sau de Lactate, sau de cereale, sau de lichide etc.

Obişnuiţi-vă să aveţi „un ritm şi o modalitate" proprii, în funcţie de boală, de împrejurări, de posibilităţi. Aşa Dimineaţa folosiţi în mod deosebit Lichidele sau Fructele, sau Lactatele, sau Cerealele. Puteţi să le alternaţi Săptămânal. La Prânz, insistaţi pe un Aliment mai consistent, ca Proteic sau uleios sau mineralizant, sau ca verdeaţă-leguminos, sau ca vitaminizant. Seara insistaţi pe un preparat mai asimilabil şi mai natural, lichid sau concentrat. Nu amestecaţi însă multe sortimente, ci unul de bază cu foarte puţin din altele. Obişnuiţi-vă Seara să fie o mâncare nefiartă. Cei cu serviciu care nu ajung să mănânce decât Seara, pot folosi şi Seara un preparat fiert şi semifiert. Nu amestecaţi însă Lactatele şi Dulciurile cu vreun alt aliment, folosiţi-le la serviciu şi în timpul Zilei, singure şi pe stomacul gol.

Atenţie la Hidratare: în timpul Zilei beţi suficientă Apă simplă. sau mâncaţi fructe zemoase. Când mâncaţi nu trebuie să vă fie sete, ci foame. Zilnic faceţi şi „pauze"

alimentare, să simţiţi cu adevărat „foamea". Insistaţi pe Alimentele de bază, chiar dacă par că se repetă prea des. Să aveţi Alimentul propriu „preferat" ce să nu vă lipsească (un fruct, o anume leguminoasă-verdeaţă, sau anume seminţe uleioase, etc.). Noi cam excludem „solanaceele" (roşiile, ardeii, vinetele) pentru că au efecte distructive în boli, prin dezechilibrarea „calciului" dintre oase şi masa celulară organică. Acestea să fie folosite sporadic şi rar.

Baza este în Varză şi rădăcinoase, în Cereale şi Seminţe uleioase, în verdeţuri şi Lactate netrecute prin foc. Carnea să fie folosită puţin, cei grav bolnavi trebuie să o evite. Noi nu admitem nici un fel de „ulei", nici „unt", că sunt „grăsimi rafinate" ce produc explozii energetice cu efecte dezastruoase, mai ales în bolile grave. Să se folosească Seminţele uleioase ţinute la înmuiat câteva ore şi râşnite (vezi capitolul *Seminţele uleioase*). Atenţie de asemenea la condimente, să fie minime şi unele chiar evitate. Usturoiul fiind foarte terapeutic, se admite puţin, ca şi ceapa, dar e bine să fie în locul acestora Prazul. Nu folosiţi mult pătrunjel, ţelină, mărar, cimbru, sau altele excitante şi iritante, ci obişnuiţi-vă cu o mâncare cât mai naturală. Noi indicăm „murăturile şi acriturile naturale" (dar nu din roşii şi ardei).

Siliţi-vă să „Rememoraţi" Gustul plăcut al Chipului Pâinii, iar toate celelalte să fie doar o „îmbrăcăminte" de diversitate a modalităţii Hrănirii cu „PÂINEA cea de toate Zilele". Mai folosiţi şi câte puţină Pâine obişnuită coaptă, că o avem în memorialul nostru, dar evitaţi coaja ce are săruri anorganice foarte nocive. Amidonul şi glutenul din Pâinea coaptă o fac foarte „acidă", ceea ce în boli este o otravă, de aceea evitaţi-o. Noi mai indicăm „Pâinea Cir", din Grâu cu Mălai, sau Orez, dar şi aceasta în boli grave trebuie evitată. Cei obişnuiţi să mănânce multă Pâine să mestece mult unele alimente grosiere (chiar dacă

nu se înghit integral), sau să mestece seminţe uleioase după fiecare masă, pentru că la unii sucurile nu se opresc şi au nevoie de o alimentaţie abundentă, ce este distructivă. Dacă vă mai este încă foame după masă, mestecaţi ceva tare, sau seminţe, până se opreşte senzaţia de nesăturare (cel mai indicat este să se mestece la sfârşit tocmai din sortimentul respectiv al mesei).

Mâncaţi doar când vă este foame şi faceţi pauze adesea, ca post.[9]

Timpul cel mai bun pentru Masa principală şi mai consistentă este la Ora 12, pentru că activitatea maximă a Intestinului Subţire este între orele 1-3 după-amiaza, ceea ce va facilita o bună asimilare.

De câte ori putem mânca?… Depinde de situaţii. Unii indică doar două Mese, la Prânz (orele12-l3) şi Seara (19-20); alţii trei, adăugând şi masa de Dimineaţă. Cei debili digestiv trebuie să compenseze hrana prin mese mai dese, dar totuşi cu pauze între ele şi cu selectarea strictă a compatibilităţii între alimente. Cei foarte vitali şi cu digestie puternică pot folosi doar o unică masă. Se indică şi la cei mai slabi, din când în când, câte o singură masă, ca Post de Sănătate.

Legat de cât trebuie să mâncăm, de asemenea să nu se exagereze. Cei foarte lacomi să-şi impună mestecatul mult şi o mâncare mai tare şi mai grosieră şi după orice masă să mestece ceva tare, care să le consume „foamea nervoasă".

---

[9] Se consemnează că fiecare Organ ar avea anumite Ore de maximă capacitate funcţională, pe care ar fi bine să o respectăm. Aşa ficatul între orele 1 şi 3; plămânul între 3 şi 4; intestinul gros între 5 şi 7; stomacul între 7 şi 9; splina-pancreasul între 9 şi 11; inima între 11 şi 13; intestinul subţire între 13 şi 15; vezica urinară între 15 şi 17; rinichii între 17 şi 19; vasele sanguine-sexul între 19 şi 21; sistemul termic între 21 şi 23; vezica biliară între 23 şi 1. (Dr. T. Caba, *Funcţia energetică a organismului*, Bucureşti, 1980).

În timpul Mesei să se evite cititul, sau televizorul, ca şi discuţiile contradictorii. Calmul şi liniştea sunt de mare importanţă.

Orice Mâncare să fie cu adevărat o „COMUNICABILITATE plăcută, dincolo de aliment, în MEMORIALUL Dialogului VIEŢII".

Medicina noastră insistă pe o Terapie integrală, ca Sacroterapie, Psihoterapie şi Dietoterapie, deodată şi în egalitate.

– Totul să fie cât mai simplu şi la îndemâna oricui. Vă veţi convinge că Omului de fapt nu-i trebuie prea multe, ci un anume mod de folosire.

– Începeţi şi persistaţi cu toată seriozitatea.

Vom încerca să oferim şi noi o gamă de Reţete cât de cât satisfăcătoare şi celor cu mai multe pretenţii.

Medicina noastră îi are în vedere în primul rând pe cei grav bolnavi, care nu mai au de ales, dar şi cei mai sănătoşi pot lua aminte ca să oprească boala ce-i pândeşte.

– Primul pas este introducerea unei alimentaţii sănătoase, şi pentru Medicina noastră Isihastă înseamnă o alimentaţie Arhetipală, ce mai păstrează „Memoriile Viului" aşa cum l-a Creat DUMNEZEU, iar Chipul Arhetipal este „Chipul Pâinii", zisa „umbră" a CHIPULUI POMULUI VIEŢII din Raiul pierdut prin păcat, şi mai mult, „Pâinea Pustnicească", adică necoaptă (păstrată de pustnici şi asceţi ca memorie primordială).

– Se începe deci cu acest Medicament-aliment, cu introducerea „Pâinii Pustniceşti"[10], pe care noi o am descoperit-o ca având efecte terapeutice uimitoare.

---

[10] Noi o mai numim şi Pâine Harică, dându-i sensul creştin, Viul fiind HARUL DIVIN, ce nu se confundă cu PÂINEA Liturgică Euharistică, ce este Trupul Lui HRISTOS prin care se Revarsă HARUL. Chipul Pâinii este doar „uşa HARULUI".

– Mare atenţie la folosirea acestei Pâini Pustniceşti, care ca Orice Medicament are nevoie de o „testare" a toleranţei. Mulţi din cauza intoxicării şi negativizării energiilor corporale o resping violent. De aceea începeţi cu o cantitate mică şi progresiv, nu direct, ci cu o mâncare obişnuită. Nu cedaţi, insistaţi până o puteţi folosi; este singura posibilitate de refacere a „Memorialului Hranei sănătoase". Nici un alt aliment, fie el viu sau omorât, nu are acest „Memorial direct" ca Chipul Pâinii. Deci, vă place, nu vă place, trebuie trecut pe această mâncare a Pâinii-medicament.

Pâinea poate fi şi din alte Cereale (porumb, orez, secară, etc.), dar cea din Grâu este ca „Model prim".

– Aşa introduceţi câte puţin această Pâine Pustnicească în mâncarea obişnuită[11].

– Al doilea pas este introducerea în mod serios a unei selectări atente a alimentelor obişnuite. Nu mai puteţi mânca orice şi oricum. Vedeţi la capitolele respective indicaţiile stricte în acest sens.

– Introducerea Pâinii Pustniceşti cu Selectarea alimentelor să fie deodată, că boala nu te aşteaptă.

Boala nu cedează uşor, este nevoie chiar de ani de zile, dar cei ce persistă se vor bucura de „victorie".

Nu vă speriaţi de efectele neplăcute ce apar. Insistaţi, că orice tratament trebuie să „lucreze". La unii apar balonări, mirosuri foarte urâte, ameţeli, slăbiri, oboseală, etc., ceea ce înseamnă că se începe deja acţiunea însănătoşirii.

Curăţirea Intestinelor este prima lucrare a Dietoterapiei.

Intestinele sunt WC-ul şi lada noastră de gunoi. Trebuie să facem o golire şi o păstrare a igienei acestora.

---

[11] Reţeta Pâinii Pustniceşti; vezi la capitolul respectiv.

Respectând indicaţiile noastre veţi putea indeplini acest fapt.

Abdomenul este un „loc" de mare importanţă pentru Organismul nostru. Aici este „bucătăria" Hranei şi distribuirea ei.

În boli Stomacul nu mai produce sucurile normale şi murdăriile intestinale ajung la o stricăciune inimaginabilă. La mulţi tot ce se mai mănâncă se degradează.

Selectarea alimentaţiei este singura posibilitate de remediere. Degeaba se iau purgative, focarul rămâne activ în continuare.

De aici şi câteva indicaţii ale noastre.

– Menţinerea cu orice chip a hrănirii alimentare.
– Menţinerea poftei şi asimilării hranei.
– Selectarea cu stricteţe a alimentelor.
– Selectarea pe criterii de vârste şi condiţii de mediu.
– Selectarea zilnică şi săptămânală.
– Selectarea bazată pe o hrănire a celor trei specificuri, nervi, circulaţie umorală, substanţă fizică, cât şi pe cele trei categorii de alimente, glucide, proteine şi grăsimi, ca şi pe cele trei stări de acid, neutru şi alcalin, precum şi pe cele concentrate, lichide şi solide, cu deosebirea totodată a celor vegetale de cele animale.

Noi nu indicăm terapii pe efecte sonore, cromatice (culori). Ţinem cont doar de unele Alimente, care au totuşi nişte proprietăţi deosebite, pe care noi le identificăm după culoarea lor. Alimentele brune-roşii sunt cu elemente mai active ce hrănesc (sau consumă) partea informatică-nervoasă cu predilecţie. Cele Verzi au elemente pentru partea circulaţiei şi depunerilor-acumulărilor. Cele direct Galbene au propietăţi de Acumulare şi rezistenţă îndeosebi.

Cât priveşte zisele Vitamine, Meniurile noastre mai mult naturale au din plin toate Vitaminele necesare.

Se mai vorbeşte de Proteinele-aminoacizii esenţiali, care, de lipsesc, produc leziuni în celulele organice. Reţetele noastre naturale de asemenea au aceste proteine. Soia este cea cu Proteinele esenţiale complete. Urzica, de asemenea, deşi în cantitate mai mică. Pâinea Pustnicească necoaptă are la fel. Preparatele noastre prin „dospire" se fac deja îmbogăţiri Proteice, că „fermentarea dospirii" este un fel de „îndrojdire" şi se ştie că „drojdiile" au toţi aminoacizii esenţiali.

Unii recomandă „germinarea-încolţirea" ca îmbogăţire pe care noi nu o acceptăm, că încolţirea nu eliberează elemente de asimilare, ci de „autocreştere", ce în boli hrănesc tocmai boala. Seminţele şi boabele folosite de noi din plin pot acoperi tot necesarul în acest sens. O lingură de Boabe de Soia, Linte, Bob, Fasole, măcinate şi dospite, face mai mult decât castroane umplute cu fierturi şi cărnuri. La fel Lactatele recomandate ca netrecute prin foc şi temperaturi mari au toate Proteinele esenţiale.

Sărurile minerale, prin Bucătăria noastră sunt din plin. Toate fierturile precipită Sărurile minerale şi Organele se intoxică cu ele. Legumele verzi acoperă tot necesarul.

Toxinele îngrăşămintelor chimice prin folosirea în stare naturală nu mai sunt aşa de distructive, că Plantele mai ales au deja „apărarea imunitară", ce prin fierbere se distruge. Dospirea mai are şi un mare rol de a „neutraliza" unele toxine din alimente, că prin fenomenul de „predigestie" al dospirii se face compatibilitatea şi înrudirea, de unde uşoara digestie a tuturor preparatelor dospite. Reţetele noastre vor fi şi în acest sens.

Fiert, semifiert, nefiert

Omul după căderea din Rai are o condiţie mai mult „energetică şi corporală", de unde specificul Omului de „mâncăcios". Prima trebuinţă a Omului este „mâncarea", prin care are apoi toate celelalte manifestări. Omul a căzut în păcat prin „modalitatea mâncării" (din pomul morţii). Îngerii au căzut prin modalitatea Spirituală şi au devenit „întunecaţi". Freud şi psihanaliştii fac o legătură dintre „sex" şi „mâncare" la Copilul bolnav psihic... Noi, ca Medicină de orientare Creştină, considerăm „originea memoriilor bolii" (păcatului) nu în „sex", ci în „mâncare". „Suptul din sânul Matern" nu este un „început de sex" (cum zic psihanaliştii), ci mâncarea şi sexul sunt două orientări separate, dar în legătură[12].

Mâncarea zis „vie-biologică" şi cea „moartă-nebiologică" sunt două componente ale noastre după păcatul Adamic. În Rai se zice că se „mânca fără a se omorî", iar noi după păcat „mâncăm omorând".[13] De aici sunt două

---

[12] Pe larg, în lucrarea noastră „În căutarea unei Psihanalize Creştine".

[13] Se zice că Pomii din Rai aveau Fructele în *„dublă Formă"*: una exterioară foarte *Vie* şi una *interioară*. Când se lua spre mâncare, nu se lua tot Fructul, ci *doar partea Vie*, care miraculos *se detaşa de cea interioară*, fără a se rupe sau distruge Fructul respectiv, ca o „Dăruire fără consumare". De aici se zice că de fapt noi nu asimilăm din mâncare decât această „parte de Taină", restul o prefacem în reziduuri intestinale pe care le aruncăm. Hrana este deci o „Memorie" de acest fel. După ieşirea din Rai şi Omul şi „Natura blestemată prin păcatul Omului" *„pierdem „Duhul Viu"* şi *rămânem „goi"*, de unde *„mânarea goliciunii"*, pe care o consumăm *„omorând-o"*. Această *„căutare-posedare a Viului pierdut"* este *„Memorialul biologicului nostru"*, care se *corelează* cu *„Sexul"*, ce este *o „funcţie de Prelungire a Vieţii"*. Mâncarea şi sexul se regăsesc şi se întâlnesc tocmai în această „comuniune de sens", fără de care devin în concurenţă – care să fie „stăpânul" şi care „sluga"; Sexul *vampirează energeticul mâncării* pentru „excesul" său păcătos, *„impulsionând"* procesul mâncării. De aceea la

posibilităţi de mâncare, utilizând doar „părţile naturale-exterioare", ce nu omoară planta sau alimentul respectiv, sau consumând-omorând tot alimentul. Orice Aliment însă nu „eliberează hrană" nici prin „omorâre", încât este nevoie de o „.forţare". Se zice că „focul" este o astfel de „siluire-posedare", de aceea alimentele devin mai „consumabile" prin fierbere la foc. Dar acest „exces" de consum produce un alt efect nociv: o dată şterge aproape complet „Memorialul primordial al Viului" şi încă o dată „adaugă" un „memorial de distrugere-consum", ce cu timpul se răsfrânge ca „autodistrugere" (de unde „boala şi moartea".

De aici Dietoterapia, ca „regăsirea" Memorialului Primordial şi atenuarea „memorialului distructiv".

Noi indicăm o Dietoterapie printr-o „trecere" uşoară şi progresivă, de la alimentaţia fiartă la cea semifiartă, până la cea ne-fiartă. Pentru boli grave care necesită ceva special, trebuie „sărit" direct la cea nefiartă, chiar dacă este o „forţare".

Trebuie o obişnuire de a trece astfel şi spre o mâncare cât mai naturală, fără prefaceri ce vor deveni distructive.

Începeţi cu jumătate-jumătate, apoi opriţi doar la Prânz un aliment fiert, iar dimineaţa şi seara mâncaţi nefiert, ca să ajungeţi să mâncaţi nefiert jumătate din Zilele Săptămânii. Postul Religios Creştin Ortodox mai păstrează acest Memorial al mâncării doar cu legume şi fructe de trei ori pe săptămână (luni, miercuri şi vineri şi anumite perioade mai lungi, ca cele Patru Posturi anuale).

Noi consumăm mai multe „energii mecanice-moarte", de aceea trebuie să redeşteptăm în noi şi un „Memorial de energii Vii".

---

noi *sexul şi mâncarea sunt în „memorial comun"* şi se potenţează reciproc. Interesantă este povestea Harap-Alb (Stăpânul cu Sexul normal), care se confruntă direct cu „spânul" (sluga cu sexul anormal).

Noi evidenţiem Trei modalităţi de „Rememorare a Viului" nostru, ca: VIUL de CHIP DIVIN, rememorat prin CHIPUL RITUALULUI SACRU Religios (Hrana Cerească) ca Sacroterapie; Viul Sufletesc Fiinţial propriu, prin chipul Autoconştiinţei Personale a Sănătăţii şi Binelui (hrana Spirituală), ca Psihoterapie; Viul Biologic Corporal, prin chipul „Disciplinei-legilor materiale" (hrana trupească), ca Dietoterapie. Mai consemnăm şi Mobiloterapia, ca facilitarea relaţiei între Psihoterapie şi Dietoterapie.

Viu şi omorât

DUMNEZEU a Creat doar ce este VIU. Păcatul a „adăugat" anormalitatea neviului-morţii. De aceea primul fapt al Sănătăţii noastre este legătura cu VIUL. În Rai se mânca, fără să se omoare, doar partea Vie, care miraculos se detaşa de cea interioară, fără a rupe sau distruge, ca o „Dăruire fără consumare". De aici se zice că de fapt noi nu asimilăm din mâncare decât această „parte VIE", restul o prefacem în reziduuri intestinale, pe care le aruncăm. Hrana este deci o „Memorie" a VIULUI.

Cum să mâncăm fără să „omorâm"? Se consemnează ştiinţific că prin omorâre se secretă o „toxină" ce nu dispare, cimentând totul cu aceasta. Daţi mare importanţă acestui fapt, de a nu „omorî" alimentele. În primul rând de la „recoltare", Legumele nu le rupeţi, ci luaţi-le în aşa fel ca Planta respectivă să-şi poată menţine Viaţa, să crească din nou. Tot ce creşte pe câmp fără cultivare, de nu i se scoate rădăcina, se reface, deci se poate folosi partea aeriană. De se foloseşte şi Rădăcina, atenţie, se smulge Planta cu totul şi se taie un centimetru de Rădăcină cu partea aeriană (care se foloseşte doar după ce

a început să se usuce, să „adoarmă" ea de la sine) şi se întrebuinţează doar partea rămasă.

Morcovii, Cartofii şi toate Rădăcinoasele nu le mâncaţi decât după ce le separaţi deci „un centimetru" din partea unde se uneşte cu partea frunzelor (care de se recultivă se regenerează). Deci dacă nu se „omoară" Planta, separând-o de partea consumabilă, nu va avea „toxina morţii". La tuberculi (cartofi, napi) „Viul" este în partea exterioară. De aceea luaţi o „bucăţică" unde se dă colţul (pe care o aruncaţi la un loc unde să se usuce, nu la gunoi, că partea Vie încă se răsfrânge miraculos asupra alimentului respectiv). Nu curăţaţi niciodată cartofii, că în coajă este valoarea nutritivă (dar atenţie deci la separarea părţii Vii). La praz, ceapă şi cele ce au „mustăţi", separaţi-le un centimetru de materie respectivă şi doar după o uscare le puteţi folosi şi pe acestea.

„Mustăţile-rădăcinile" sunt foarte hrănitoare, dar nu imediat, că altfel se omoară, cu secretarea „toxinei morţii". Hreanul şi toate Rădăcinoasele au Viul în partea de Unire dintre Rădăcină şi Frunze care nu se consumă decât după uscare. Salata verde, spanacul nu se rup. ci se folosesc doar luând Frunzele de pe lături (nu inima, că nu mai creşte). Iar de se ia toată Planta, se scoate direct cu Rădăcină şi se separă partea aeriană cu un centimetru de rădăcină şi apoi se „tund" frunzele puţin mai sus de Rădăcină (şi aşa se pot mânca şi Frunzele, iar ce a rămas să se usuce, sau se poate arunca).

Noi consemnăm că este o nenorocire folosirea semințelor şi frunzelor direct din „încolţire şi creştere tânără", că prin rupere şi preparare se secretă tocmai „toxina omorârii" (încât degeaba au zisele enzime şi vitamine, că sunt cu memoriile morţii, nu ale Viului). Orice substanţă, cât de valoroasă ar fi, de are „toxina morţii", se „negativizează".

Prin „încolţire", ca şi prin Frunzele foarte tinere, se îmbogăţeşte într-adevăr „vitalitatea", dar trebuie făcut ceva care să nu le negativizeze cu toxina morţii. Se pot folosi acestea, doar după o „re-uscare", ca să „adoarmă". Mai mult, prin încolţire, masa celulară este pentru propria regenerare, nu pentru „dăruire", încât digestia noastră trebuie să facă un efort înzecit, pentru a-i forţa asimilarea.

Verdeţurile foarte tinere-crude nu le folosiţi imediat (zis proaspete), ci după o scurtă uscare, ca să se oprească procesul creşterii proprii (şi aşa devin digestibile). Orice aliment „Matur" are toate elementele" spre „Dăruire" (ce sunt astfel uşor digerabile şi asimilabile). De aceea în specificul Medicinii noastre Isihaste indicăm cu insistenţă „Metoda punerii la dospit", fără „încolţire" (mărunţindu-se alimentul şi cu puţină Apă lăsându-se la dospit cam 10 ore, timp în care se face o prefacere spre Dăruire-asimilare).

Se vorbeşte mult de Dieteticieni, de „intoleranţa" la multe alimente crude, indicându-se fierberea... Prin „dospire" se face mai mult decât „fierberea-neutralizarea", de aceea trebuie să fie reconsiderată cu mai multă atenţie. Fasolea, Soia şi toate Boabele leguminoase nu se pot folosi direct, tocmai datorită acestei „intoleranţe", dar prin „fîerbere" îşi degradează trei sferturi din nutrivitate, încât „dospirea" este un „ideal" minunat de rezolvare a acestei probleme. Reţetele noastre de „Boabe murate-dospite" sunt pe prim plan în Dietoterapie.

Orice aliment „cedează" greu să fie consumat, dar prin „dospire-uşoară autofermentare" se face o „deschidere şi o cedare". Folosirea de condimente tari şi substanţe acide mai mult le „închistează", de aceea alimentele ce au nevoie de „substanţe acide şi condimente" să fie „dospite-autoacidifîcate" prin propriul proces.

Apa nu o fierbeţi la ceaiuri şi la Supe, ci doar o încălziţi. Lăsarea în Apă a Plantelor şi a Alimentelor mărunţite produce tocmai „prefacerea dospirii", ce este „jumătate digerabilitate".

Pâinea noastră Pustnicească Dospită şi necoaptă este Alimentul Prim atât ca asimilabilitate, cât şi ca valoare nutritivă.

Deci două fapte de mare importanţă: ne-omorârea şi autoacidifierea-dospirea-activarea în sine.

A mânca direct „proaspăt" are valoare doar dacă se are în vedere „ne-omorârea". Este bine să vă obişnuiţi şi cu „gustul direct" al fiecărui aliment, dar multe fiind „intolerante" au nevoie de „dospire". Fructele au capacitatea de Asimilare directă şi de asemenea Verdeţurile-condimente aeriene (dar în cantitate mică).

Atenţie: să nu fie lăsate alimentele să fermenteze mult, că devin acide. „Uşoara dospire" este un echilibru dintre acid şi alcalin, ce conferă digestiei tocmai flexibilitatea de a-şi regla după specificitate aciditatea şi alcalinitatea.

Nu „omorî" nici moral, că se face o declanşare de „autotoxicitate", foarte vătămătoare. Multe boli se declanşează după un zis „şoc moral", tocmai prin propria „autotoxină a morţii". Orice păcat produce în noi o „mâhnire de moarte", ce secretă otrava morţii, de unde suportul multor boli ca provenind direct din acest „fond de autotoxicitate", pe care medicina îl consideră „fond psihic", dar care are şi o prelungire fiziologică fizico-chimică. A nu ţine supărare, a nu duşmăni, a avea Credinţă în Binele DIVIN, a ierta. a nu mai face fapte ce vatămă pe alţii, etc. nu sunt simple „formule" Psihoterapeutice, ci reale „dezintoxicări" atât Sufleteşti, cât şi Biologice.

Modele de Reţete Dietoterapeutice

Atenţie însă la „Reperele esenţiale" ale specificului Medicinii noastre Isihaste.

– Să fie doar un singur Sortiment de bază şi cu un singur „adaus" de stimulare-raportare (ce face o pre-comunicare predigestivă).

– Să se prepare din timp, ca să stea la „dospire" (cel puţin câteva ore), fapt de mare importanţă, că armonizează incompatibilităţile inerente şi face preparatul respectiv o „unitate", dându-i şi acea digerabilitate uşor acidifiantă-fermentativă proprie (că majoritatea bolnavilor nu mai au sucurile necesare, totodată făcându-se flexibilitatea între acid şi alcalin, în funcţie de alimentul respectiv). Aşa daţi mare importanţă „Dospirii". Doar Fructele să se mănânce direct, restul doar după această „dospire", care pentru Medicina noastră Isihastă este similară cu „fierberea".

În loc de a le fierbe, noi indicăm „dospirea în proprie fermentare", că orice adaus (ca oţetul sau alte acrituri) modifică şi distruge elementele nutritive. Majoritatea bolnavilor nu pot mânca fără „acrituri", care fiind „acide-străine", mai mult strică şi încurcă digestia, şi „dospirea" se face repede dacă puneţi puţină „maia-dospire anterioară", şi totodată puneţi Farfuria cu Sortimentul respectiv într-o pungă de nailon (dar nu înfundată) şi ţineţi la cald câteva ore (nailonul nu lasă evaporarea umezelii, plus face un aer de seră ce grăbeşte dospirea). Dacă Preparatul respectiv nu s-a dospit, mai lăsaţi-l încă un timp; dar nici să se dospească prea tare, că se acreşte prea mult. De s-a acrit prea tare, puneţi materialul acesta la uscat, fărâmiţându-l cât mai mărunt, că prin uscare se neutralizează aciditatea exagerată (folosindu-l după uscare în Supe-Ciorbe, cu aceeaşi valoare nutritivă). Această „acrire naturală" nu este nocivă, ci stimulentă digestiv, atât pentru sucurile acide,

cât şi pentru cele alcaline, în funcţie de conţinutul sortimentului de digerat.

– Nu vă complicaţi cu prea multe Reţete sofisticate şi nici cu sortimente exotice şi rare-costisitoare. Noi suntem obişnuiţi cu cele de baştină, Varză, cartofi, boabele Leguminoase uzuale, Verdeţurile cele mai la îndemână etc. Aşa noi vom reduce la minimul necesar gama Reţetelor. Dacă cineva mănâncă des un anume Sortiment, acesta devine mai asimilabil şi mai hrănitor, că se stabileşte un „relaţional reciproc", cu un „Memorial de Comunicare".

– Cele Trei Sortimente majore, Proteice, Glucidice şi Verdeţuri, să nu se amestece, şi să se mănânce doar câte unul pe săturate (la câte o masă, sau câteva Zile la rând). De aceea Meniurile noastre vor fi „Săptămânale". Cu câte două Zile pentru câte un Sortiment, iar Duminica după preferinţă (două Zile doar Verdeţuri, două zile doar Proteice şi două Zile doar amidonoase-glucidice. Fructele sunt în afară de acestea, folosindu-se Zilnic, cu selectarea celor acre pentru Dimineaţa şi a celor mai dulci pentru Seara). Pot fi şi cu alternanţa pe mesele zilnice, la Prânz un sortiment şi Seara altul.

La prepararea Sortimentelor respective, atenţie: lăsaţi-le „gustul lor natural" şi nu puneţi condimentele (ceapa, verdeaţa, murăturile, etc.) decât după dospire şi separat, ca o minimă salată.

– Să fie deodată Sacroterapie, Psihoterapie, Mobiloterapie şi Dietoterapie, în legătură, orice „gol" de una producând deficienţa celorlalte.

Reţetele noastre vor fi în Trei Forme:

– Pentru cei care vor să ducă o Viaţă Sănătoasă, cu prevenirea bolii, care deci nu necesită o Dietoterapie intensivă şi selectivă, care pot mânca obişnuit şi câte o Mâncare preparată-fiartă.

– Pentru cei care mai pot folosi şi câte o Alimentaţie „semipreparată-semifiartă", în boli cronice şi nu prea grave.

– Pentru cei cu boli grave ce necesită o selecţie strictă, care trebuie să treacă pe o Alimentaţie complet nefiartă şi naturală.

– E bine să fie nişte Meniuri fixe şi în selectare pe boli de „informaţie-mentale", de Mobilitate-circulaţie şi de Acumulare-depunere. Atenţie, mâncaţi întâi ceva natural şi nefiert, ca să treziţi „Memorialul pur" de Hrănire şi apoi mâncaţi Alimentul mai tare şi apoi Ciorba şi la sfârşit puţine Seminţe neprăjite, sau o bucăţică foarte mică de ceva tot natural, ca să „sfârşească digestia" cu un „informaţional Viu".

Dulciurile

Atenţie la Copii, tineri şi necăsătoriţi, că dulciurile sunt foarte explozive. Să fie folosite în cantităţi mici şi des, cu pauze. Preparate cât mai naturale şi niciodată direct cele trecute prin foc... Sedentarii, cei imobilizaţi, intelectuali, folosiţi puţine Dulciuri, dar să fie celelalte alimente cu partea glucidică bogată, care se digeră încet, ce nu prezintă pericolul unor dereglări. Unii simt nevoia să folosească Dulciuri ca „bomboane". Să folosiţi semi-preparate Dulci cât mai naturale. Dulciurile se mănâncă doar singure şi pe stomacul gol; nu dimineaţa, ci spre seară, când sucurile digestive sunt mai alcaline. Dulciurile sunt un energetic direct, de aceea te fac neliniştit şi agitat. Folosiţi dulciuri când faceţi un efort, în rest evitaţi-le. Pentru cei grav bolnavi, care nu mai pot mânca decât foarte puţin, dulciurile mai sunt o sursă de hrănire, dar atenţie, să fie în cantităţi mici şi cu pauze şi să fie naturale (mai ales din Fructe, care se rad şi se „sug", ca pe un suc, aruncând partea grosieră).

Proteinele

Atenţie, de asemenea, pentru tineri şi necăsătoriţi, că proteinele sunt, la fel, explozive. Selectaţi Proteinele esenţiale vegetale şi animale. Nu amestecaţi la aceeaşi masă Dulciurile cu Proteinele, că sunt net contrare, cu efecte toxice şi explozive foarte distructive... o nenorocire a zisei „arte culinare". Să se consume Dimineaţa şi până la Prânz, când Sucurile digestive sunt mai tari şi mai acide.[14]

Verdeţurile

De asemenea verdeţurile să nu fie amestecate; consideraţi-le tot aşa de hrănitoare şi valoroase ca Proteinele şi Amidonoasele-glucidele. Faceţi din Verdeţuri o Masă-Meniu pe săturate (doar un sortiment). Doar Frunzele verzi-condimente (pătrunjel, mărar, leuştean, etc.) se pot folosi la orice preparat.

Meniuri Selective

Trebuie consemnat încă un fapt de mare importanţă, mai ales pentru cei cu boli grave, şi anume „selectarea pe sezoane, zone geografice", cu totodată „selectarea pe Lunile anului", cât şi „selectarea pe Zilele Săptămânii", pe lângă „selectarea pe „Orele Zilei".

Fiecare Zonă geografică are specificul său, cu Sortimente specifice. Siliţi-vă să vă „armonizaţi" Zonei respective, folosind Alimentele din acest „Mediu". Contează foarte mult „Mediul", pentru că el este „suportul Memorial" de

[14] Vezi anterior capitolul *Compatibilităţi*.

„menţinere, creştere şi stabilizare". Alimentele sunt cele ce stochează" cel mai fidel Memorialul Mediului şi totodată fac „armonizarea între diversităţile" respective. Sortimentele Alimentare din aceeaşi Zonă-Mediu au o „oarecare Înrudire şi Comunicabilitate", neutralizând „incompatibilităţile". „Viul Naturii" este primul care se poluează" şi totodată primul care formează „sistemul de apărare şi rezistenţă". Pentru cine nu mănâncă cele ale „Locului", Alimentele sunt „fără apărarea şi rezistenţa în faţa nocivităţilor Mediului în care trăieşte".

Viaţa noastră modernă ne-a rupt de Mediu şi suntem obligaţi să folosim majoritatea Alimentelor din alte Zone, chiar străine (din altă Ţară). Noi recomandăm neapărat folosirea acestora şi cu un „strict-minim" de Alimente din Zona în care Vieţuiţi. Nu uitaţi la fiecare Masă un minim de „ceva de lângă Casă" (zice proverbul), o verdeaţă, o plantă, o frunză barim. În acest „minim" este „Baza Mediului".

Sunt Sortimente de Munte, de Pădure, de Deal şi de Şes, precum şi de Apă. Aliniază-te acestor specificuri şi foloseşte cu precădere pe cele respective (chiar dacă sunt din alte Zone).

Adesea foloseşte şi Sortimente din „regiunea în care te-ai născut şi ai crescut primii Ani", că în acestea este „Memorialul cel mai puternic". De te-ai născut la Munte, foloseşte Sortimente de Munte uneori (dacă trăieşti acum spre exemplu la Şes şi mănânci cele specifice ale Şesului).

Nu contrariaţi „Memoriile Mediului".

O Armonizare importantă este pe „Anotimpurile şi Lunile Anului":

– Primăvara (Martie, Aprilie, Mai): Regenerarea;

– Vara (lunie, Iulie, August): Creşterea;

– Toamna (Septembrie, Octombrie, Noiembrie): Rodirea;

– Iarna (Decembrie, Ianuarie, Februarie): Acumularea-stabilizarea.

Aşa se recomandă în aceste perioade să mâncaţi cu precădere Alimentele Sezoanelor respective.

Specificul Primăverii sunt Verdeţurile, deci folosiţi din plin toate Sortimentele de Verdeţuri, cu grija să fie şi din Mediul-Regiunea în care locuiţi.

Specificul Verii sunt Cerealele, Păstăile Verzi şi Legumele. În special Fasolea Verde, Varza, Dovleceii, Mazărea Verde, Frunzele de Bob, Urzicile etc. Vara să fie o Alimentaţie axată cel mai mult pe Cereale, cu insistenţă pe Pâinea Pustnicească. Vara este anotimpul cel mai ACTIV şi Cerealele sunt „rezistenţa" oricărui Activ intensiv. Amidonoasele şi dulciurile totuşi să nu fie prea abundente. Vara este nevoie de multă Apă-lichide. Supele şi Ciorbele să fie pe prim plan.

Toamna are specificul „Rodurilor Pline", cu o Alimentaţie din tot Rodul ce este la suprafaţă, „aerian". Primăvara este Anotimpul Verdeţii uşoare şi Toamna este Anotimpul „conţinuturilor grele". Aşa Toamna să se mănânce multe Seminţe, Boabe Leguminoase şi Proteice, ca Alimente de „Acumulare-Depunere".

Iarna are specificul de „Odihnă şi relaxare", de unde o Alimentaţie de multe Rădăcinoase şi Fructe.

De aici şi Armonizarea cu Sacroterapia, Psihoterapia şi Mobiloterapia; cu accentul pe „specificul Orientării respective".

Primăvara este un RITUAL cu evidenţă pe ORIGINI. Acum este momentul „REMEMORĂRILOR ORIGINILOR", Începutul Vieţii noastre, prin care să facem „Reîmprospătarea şi Actualizarea Deplinei noastre Vitalităţi".

Vara este „Rememorarea Răspunsului" faţă de LEGĂTURA propriei Fiinţialităţi cu DIVINUL, de a fi într-o Creştere de Asemănare, nu de contrarietate.

Toamna este „Rodirea de Memorii Proprii" ce-ţi dau Forma de Adult-Individualitate-Personalitate.

Iarna este „Odihna-Actualizarea" ÎNTREGULUI Memorial într-o integralitate Deplină.

Apoi selectarea pe „Ritmul Diurn".

Dimineaţa:

La sculare, nu somnolaţi, ci imediat faceţi „Gestul SACRU" faţă de DUMNEZEU (închinare, plecăciune, ridicare a mâinilor, a capului şi ochilor, cu o scurtă Rugăciune de Mulţumire şi Dăruire. În funcţie de sănătate, cei foarte bolnavi făcându-le în pat şi culcaţi).

– Toaleta, spălarea gurii cu ceapă şi coajă de pâine, ca să se curăţească limba şi sucurile salivare de depunerile toxice nocturne;

– Hidratare cu Apă (cu puţină Apă Sfinţită mai înainte, pentru cei religioşi), înghiţitură cu înghiţitură;

– Sacroterapia-Ritualul şi Rugăciunea Religioasă propriu zisă;

– Mobiloterapia cu specificul respectiv de „stoarcere şi presare";

– O pauză în care mai faci Mobiloterapie, îndeosebi în zonele mai slabe, mai ales partea diafragmatică;

– O Supă sau Sucuri, sau Fructe, după preferinţă şi situaţie. Dacă simţi nevoia de o hidratare în plus, foloseşte Supa Dietetică nefiartă de Dimineaţă, uşor încălzită, mai ales de Pâine Pustnicească-ghiveci (vezi reţeta). Nu folosiţi Dulciuri Dimineaţa, că se pot declanşa diabeturi mascate;

– O pauză până la Prânz, ca să ai foame, în care îţi completezi Mobiloterapia rămasă, mai ales în zona Membrelor, chiar dacă lucrezi, printre picături (vezi capitolul *Mobiloterapie*);

Prânz:

– Lactate-Brânzeturi (de nu este post), singure şi într-o cantitate moderată; sau o Mâncare preparată (fiartă sau semifiartă pentru cei mai puţin bolnavi, sau ne-fiartă pentru boli speciale-grave; şi aceasta doar dintr-un singur sortiment) (vezi reţetele respective). Dacă vă este Sete, folosiţi doar Apă simplă, gură cu gură şi foarte puţină.

Spre Seară:

– Fructe sau Sucuri, puţin dulci; sau „delicatesele dietetice", ca biscuiţi pustniceşti, seminţe asortate, paste dietetice etc. (vezi reţetele respective).

Seara:

– Piureu-Paste cu diferitele combinaţii de Pâine Pustnicească, sau cu Amidon de Cartofi. Seara să nu fie preparate fierte, ci doar nefierte. Se poate folosi şi o Ciorbă mai groasă, tot ne-fiartă (vezi reţetele de la capitolul *Ciorbe-Supe*).

– Se pot folosi şi doar Brânzeturi-lactate, singure, după preferinţă, şi de nu este post.

Ca să simplificăm şi să uşurăm Relatarea noastră, vom cumula Reţetele pe categorii de Preparate şi Sortimente.

Sortimentele de bază sunt:

Cereale; Boabe Proteice leguminoase; Verdeţuri-Legume; Amidonoase-dulciuri; Fructe; Lactate-Brânzeturi, şi fiecare cu propriile diversităţi.

Carnea şi Peştele nu intră în atenţia noastră, considerându-le direct facultative.

Preparatele noi le clasificăm ca: simple; combinate ca Piureuri; combinate ca Sosuri; combinate ca Salate; combinate ca Ciorbe-Supe; ca Sucuri-Lapte vegetal.

Sunt foarte multe „Cărţi cu Reţete" Alimentare, de la cele „culinare" până la cele zise „terapeutice-dietetice". Fiecare are în vedere un aspect şi în orientarea proprie. Din toate se desprinde însă un fapt esenţial şi anume, importanţa „selectărilor".

Aşa noi dăm nişte repere şi în acest sens.

– Nu folosiţi deodată fierturi cu nefierturi (aici mulţi se încurcă, după teoria că trebuie compensate zisele enzime şi vitamine). În boli s-a diminuat în primul rând „Memoria Hranei", încât Organicul nostru nu mai asimilează normal, prefăcând adesea şi cele sănătoase tot în cele toxice. Deci nu amestecaţi alimentele, că fiecare are „memorialul său" şi Organicul nostru nu le mai „identifică", ci le absoarbe şi le falsifică unele prin altele. Unui Organism bolnav dă-i o dată doar o singură Memorie (de aliment fiert sau nefiert). Noi totuşi folosim stimulente de „Rememorare" cu proporţia amintită de „10% şi 90%". Astfel puteţi folosi ori un Aliment fiert de 90% faţă de unul nefiert de 10% ori invers, unul nefiert de 90% faţă de unul fiert de 10% (cu selectarea de a fi din aceeaşi categorie, proteice cu proteice, amidonoase cu amidonoase, legume cu legume, fiind foarte greşit să combini „salatele de verdeţuri-legume" cu pilafurile şi sosurile de carne şi alte proteice, sau mâncăruri grase de cartofi şi alte preparate concentrate; acestea trebuie să fie combinate tot cu ceva nefiert din categoria lor, ca legume

fierte tot cu legume nefierte, cereale fierte tot cu cereale nefierte, boabe proteice tot cu acestea nefierte, lactate tot cu lactate nefierte, etc.; dulciurile să nu fie cu cele nedulci, ci acrituri cu acrituri; condimentele însă pot fi pentru toate categoriile).

Cărţile de Bucate dau Reţete cu „amestecuri egale chiar" dintre fierturi şi nefierturi, dintre Proteine şi dulciuri şi legume, ce sunt în majoritate incompatibile. Cei cu digestia puternică par să suporte, dar boala nu se remediază. Teoria „compensării" este valabilă, dar nu în amestec direct, ci în „alternanţă", o Zi predominant fiert şi alte Zile predominant nefiert şi aşa se pot completa lipsurile unora prin altele.

În crize de boală, noi indicăm o selectare şi mai strictă. O Zi-două un „repaus" alimentar, doar cu un Sortiment (indiferent care), de recomandat cel de Cereale în Preparate simple, cu diferitele combinaţii, iar pentru cei grav bolnavi mai mult ca Ciorbe-Supe-Sucuri).

În primul rând trebuie început cu Reţeta „bazei" Dietoterapiei Medicinii noastre, care este „Pâinea Pustnicească". Totodată se face alternanţa alimentelor de bază: într-o Zi mai multă Pâine Pustnicească de Grâu în toate preparatele; în altă Zi, mai mult Orez; în cealaltă mai mult Amidon de cartofi; următoarea Zi, mai multe Boabe leguminoase, sau uleioase; de asemenea, în altă Zi, mai multe Lactate, cu reducerea sau chiar excluderea celorlalte. Se poate face şi o selectare în acest sens, doar cu Fructe, sau Verdeţuri. Meniurile dumneavoastră să fie în această diversitate selectivă. De asemenea Meniurile pentru cei cu digestia bună diferă de Meniurile pentru cei cu digestia slabă şi mai grav bolnavi.

Legile Dietorerapiei Medicinii Isihaste

Concretizăm Reperele stricte ale Dietoterapiei noastre, ca zise „Legi".

– Proporţia de 10% şi 90% a unui Sortiment faţă de altul, fiecare putând fi în ambele cazuri, schimbându-se raportul (atât pentru fierturi, cât şi pentru ne-fierturi).

– Orice „amestec" să fie doar din „Două" Sortimente cu legea proporţiei reciproce de 10%-90% (atât pentru fierturi, cât şi pentru ne-fierturi), altfel apar incompatibilităţi. Aşa se „tolerează" Cerealele cu Fructele şi cu Legumele-Verdeţurile şi dulciurile concentrate (smochine, curmale, miere şi toate dulciurile tari). Nu se „tolerează" Cerealele cu Proteicele (soia, fasolea, năutul, bobul, lintea, mazărea, etc.) şi cu amidonoasele tari (cartofi, napi, castane, banane).

– Zisele „Salate" să nu fie decât din „Două Sortimente" şi acestea în proporţie de 10%-90%, unul faţă de altul; mai bine se alternează de la o masă la alta cu celelalte.

Proteicele sunt cele mai pretenţioase. În Dietoterapia Medicinii noastre folosim ca Proteice Boabele Leguminoase uzuale, care, fiind nefierte, dar dospite (în locul fierberii), au o „super-concentrare" ce necesită câteva indicaţii speciale.

În primul rând, Proteicele noastre Dospite se consumă în cantitate foarte mică, având „puterea hrănitoare" suficientă în această evaluare. O „lingură" de Soia Dospită (sau de celelalte) face mai mult ca o jumătate de kilogram de carne. De asemenea se folosesc mai ales la început în proporţie de 10% faţă de un „liant-auxiliar", sau un al doilea Sortiment. Nu trebuie să vă lăcomiţi să consumaţi în cantităţi mari, că mai mult strică. Proteicele Dospite au

toate valorile naturale (fiind pregătite fără fierbere) şi sunt tolerabile în totalitate, condiţia fiind însă „cantitatea şi proporţia mică", altfel se fac incompatibile.

Aceste „Legi" ar fi bine să fie respectate de fiecare în parte, şi de Bucătăriile familiilor mari şi cantine, pentru Sănătatea tuturor. Chiar dacă se mai folosesc şi Preparate fierte, tot pe baza acestor repere ar trebui făcute.

Meniuri de Tranzit

Ca Dietoterapie, noi mai aducem în atenţie un fapt cu mare valoare practică, „alimentaţia de tranzit". În general digestia noastră este obosită, înfundată, intoxicată şi incompletă, datorită dezordinii alimentaţiei. Agitaţia şi munca noastră zilnică cere o mâncare abundentă, care rămâne mai mult de jumătate nedigerată.

Unii recomandă câte un „post-repaus alimentar", dar care nu are efectul dorit. Trebuie o „măturare" a întregului traiect digestiv, cu totodată refacerea capacităţii depline de digestie. Aşa se foloseşte metoda de a mânca în câte o zi-două un singur Aliment, cât mai sărac, dar în cantitate mare, care să facă o adevărată „măturare".

Pentru cei care muncesc greu şi au nevoie de energii în plus şi nu sunt prea bolnavi, pot folosi şi câteva Preparate mai consistente. Acestea pot fi folosite de Cantine şi comunităţi şi familii numeroase, unde trebuie să se acopere un necesar alimentar general.

Aşa să se mănânce în câte o Zi sau două doar câte un Sortiment de Mâncare, pe săturate şi din abundenţă, fără nimic altceva, simplu şi fără pâine (sau cu Pâine obişnuită foarte puţină). Poate fi orice Preparat, de varză, cartofi,

pilaf de orez, de paste făinoase, de Boabe leguminoase. De asemenea se poate folosi Ciorbele, dar fără nimic altceva, doar Ciorba respectivă la saturaţie. Mai pot fi doar Lactate şi Brânzeturi, la toate mesele, o zi sau două.

Noi mai indicăm şi semi-preparatele, ce fac şi trecerea la Alimentaţia naturală, ce unora le este respingătoare de se începe direct.

Din cele experimentate, dăm câteva Reţete în acest sens.

33. Pâinea dietetică semi-preparată

Majoritatea nu pot mânca fără Pâine. Dar Pâinea coaptă este foarte acidă, mai ales că este separată de coaja cerealelor (folosindu-se făina albă).

Noi am găsit o posibilitate de Preparat semi-degradat, pe care îl numim „Pâinea Dietetică-semipreparată".

Preparare:

Orez măcinat fin cu totodată (un sfert de cantitate) de Grâu (sau Hrişcă, sau orz, sau ovăz, ca să compenseze lipsa de coaja orezului) şi pentru diabetici în special, cu jumătate de Mălai de Porumb, care se pune în Apă ce clocoteşte şi se face un „Cir gros" (ce fierbe rapid). Se mai adaugă la urmă şi Tărâţe ca să se îngroaşe mai mult. Acest amestec se mai ţine la rece un timp până se întăreşte.

Este înlocuirea cea mai bună a Pâinii coapte. „Pâinea Dietetică-semipreparată" e foarte gustoasă şi digestibilă. O poţi folosi chiar ca Preparat de bază la o masă, cu Varză murată şi seminţe uleioase râşnite, sau cu alte preparate chiar fierte. Fă cantitatea cât crezi că o poţi folosi atât la Prânz, cât şi Seara. Cei care trec la o alimentaţie

Dietetică trebuie să renunţe tot mai mult la Pâinea coaptă (foarte acidă), care să fie înlocuită cu această Pâine Dietetică, ca apoi să se treacă la Pâinea necoaptă Pustnicească.[15]

Nu uitaţi Tărâţele, diluantul şi liantul tuturor preparatelor alimentare.

Tărâţele sunt de o valoare deosebită. Să aveţi la îndemână permanent Tărâţe, pe care la folosire mai măcinaţi-le mai fin (mai ales pentru cei slabi digestiv). Sunt Alimentul cel mai „Neutru", care se poate folosi cu orice preparat.

În Dietoterapia Medicinii noastre, Tărâţele sunt al doilea „Liant", după Pâinea Pustnicească.

Şi cu această Pâine Dietetică puteţi folosi diferite Preparate.

Repetăm mereu: obişnuiţi-vă să mâncaţi foarte simplu, ceea ce înseamnă foarte digestibil şi foarte hrănitor.

34. Pâinea dietetică semi-preparată, cu Varză murată, sau castraveţi muraţi

Pâinea dietetică semi-preparată cu Varză murată, cu un mic condiment, cu puţină Nucă în loc de ulei, sau câteva măsline. Este „mămăligă cu brânză de post".

Puteţi găsi şi alte Preparate, castraveţi muraţi sau alte sortimente murate.[16]

---

[15] Unii fac un fel de Lipii, cocă de Făină de Grâu şi uşor coaptă pe plită, dar care sunt tot acide şi indigeste. Cirul gros semifiert rapid este cel mai indicat, ca „trecere" de la Pâinea coaptă la cea necoaptă.

[16] Aceste Preparate noi le indicăm în perioada de Tranzit, ca să nu fie o trecere forţată de la fiert la ne-fiert.

35. Cartofi fierţi la minut, cu Varză murată, sau castraveţi muraţi

Cartofi spălaţi şi în coajă, se taie foarte subţiri şi se fierb rapid în Apă clocotită. Se scot şi aşa calzi se mănâncă în modul de mai sus.

36. Iahnie de Soia semi-fiartă la minut

Se macină fin Soia, şi se face un Cir rapid în Apă ce clocoteşte şi se fierbe câteva minute până se îngroaşă. Separat se face un „Sos" din puţină Ceapă (praz, usturoi, hrean, muştar, la alegere), la care se mai adaugă un condiment verde sau uscat, puţină nucă în loc de ulei, chiar câteva măsline, varză murată, sau castraveţi muraţi. Se mănâncă amestecând la fiecare ingerare după gustul propriu cu Iahnia respectivă. Este un preparat energetic. Atenţie, pentru cei necăsătoriţi şi tineri, cărora le produce explozii hormonale. Cei care muncesc greu le pot folosi.

37. Iahnie de Fasole boabe (sau Mazăre. sau Năut, sau Linte, sau Bob, etc.) semi-fiartă la minut

Ca la reţeta precedentă, dar cu sortimentele respective.

38. Varză dulce sau murată semi-călită, cu Nucă (sau seminţe de dovleac, floarea soarelui, alune de pădure)

Se toacă bine varza şi se freacă în puţină sare (de este cea dulce) şi se fierbe scursă în propriul suc (eventual cu foarte puţină Apă), doar câteva minute, peste care se adaugă un condiment, puţin usturoi şi uleioasele respective. Se mănâncă fără altceva, cu puţină Pâine Pustnicească

sau obişnuită, sau cu Pâinea semipreparată (33). Unora varza crudă (nu cea murată) le produce balonări neplăcute, de aceea să fie în cantitate mică, să fie doar cea murată.

Se pot găsi şi alte Reţete în acest sens.

În Ziua când mâncaţi fierturi, mâncaţi-le din plin şi singure, că întâlnirea cu ne-fierturile încurcă digestia şi lasă reziduuri toxice, datorită combinaţiilor incompatibile. E greşită considerarea că nefierturile (ca salatele crude) ar ajuta digestia fierturilor, cu aşa-zisele enzime. Acestea încarcă „rezervele" capacităţii organice de a „Re-învia" hrana moartă, dar care se face după ce s-a produs digestia. Enzimele din ne-fierturi se absorb „separat" de fierturi, încât amestecul cu fierturile împiedică asimilarea ambelor, până la o „contrarietate" chiar. De aceea noi indicăm, mai ales la cei bolnavi grav, o selectare strictă între „fierturi şi ne-fierturi". Se poate folosi însă proporţia de 10%-90% între fierturi şi nefierturi. Cu fierturi Salata să fie mai condimentată, dar 10%, faţă de Preparatul respectiv şi invers, 90% Salata faţă de 10% un preparat fiert.

Noi indicăm Meniuri simple accesibile în primul rând bolnavilor.

Daţi importanţă „ritmului diurn". Dimineaţa hidrataţi-vă bine, cu Sucuri cu Fructe, eventual cu Supe de Zarzavat. Mâncaţi la Prânz mai devreme chiar, până în 12, că la bolnavi digestia se face mai greu. Spre Seară să se folosească Fructele uşor dulci, Bomboanele Dietetice şi alte preparate cu Fructe delicatese. Seara să se mănânce până în ora 20, ca după această oră să se facă pauză, eventual mai târziu să se mai folosească un Fruct sau o Bomboană Dietetică (vezi reţeta). Cei bolnavi să caute o respectare cât mai strictă în acest sens. Cei ce muncesc

mai greu şi mănâncă târziu, n-ai ce le face, deşi trebuie şi aceştia să se silească să găsească o modalitate de a mânca mai devreme.

Pâinea Pustnicească, Medicamentul-aliment al Medicinii Isihaste

Din cele deja amintite, toată Dietoterapia noastră este pe baza Pâinii Pustniceşti, pe care noi o redescoperim cu o evidenţă deosebită şi insistentă.

39. Pâinea Pustnicească Simplă-Integrală

Se prepară simplu.

Grâul măcinat în două feluri, mai mare şi foarte fin, pentru cei cu digestia tare şi respectiv pentru cei mai slabi. Puteţi măcina pentru mai multe zile, dar pentru cei cu boli grave să fie proaspăt. Nu se cerne, se pune puţină Apă simplă şi se face o cocă tare (atenţie să fie tare) şi se lasă la dospit cel puţin 7-8 ore, după care se poate folosi. Deci, nu se coace, nu se fierbe, se lasă complet naturală. Dacă faceţi pentru mai multe zile, coca întindeţi-o subţire de un milimetru şi puneţi-o la uscat uşor pe ceva întins, întorcând-o uneori (atenţie să nu se usuce la temperatură mare, ci la maxim 30 grade).

Noi mai indicăm să se pună şi puţin Mălai de Porumb, că o face mai sfărâmicioasă şi mai digestibilă.

Pentru cei diabetici, este indicat să se pună jumătate Grâu şi jumătate Porumb.

Se poate adăuga şi puţin Orez, că o face mai suportabilă. Nu se amestecă însă cu alte Cereale, că o face indigestă şi grea pentru bolnavi în special. De se folosesc spre exemplu Secara sau Hrişca (sau Ovăzul, sau Meiul,

sau Orzul), să se procedeze ca şi la prepararea Grâului cu doze mici doar de Porumb şi Orez.

Cei care nu au dinţi buni după uscare să o remacine cât folosesc, să o facă Pesmet, şi să o înmoaie înainte în puţină Apă.

Pâinea Pustnicească din Grâu nu se Dospeşte decât puţin, ca să se folosească direct (că de se acreşte prea tare nu se mai poate mânca goală). Pentru Lapte şi Supe-Ciorbe ca şi pentru Sosuri e bine ca şi Pâinea Pustnicească să fie şi mai tare Dospită-acrită, ca să nu se mai folosească altă acritură străină (ce strică).

40. Pâinea Pustnicească în diferite combinaţii

În loc de Apă se pot folosi variate preparate, ce-i dau mai multă agreabilitate; cu legume, cu seminţe, cu fructe. Atenţionăm aici o adevărată „lege" a Dietoterapiei noastre, ce este „proporţia de 10% şi 90%", a unui Sortiment faţă de altul. Adică, de vrem Pâine Pustnicească pe prim plan, să fie ea în proporţie de 90% faţă de toate celelalte ce se adaugă (acestea doar de 10%). De vrem celelalte Sortimente pe prim plan, acestea să fie de 90% faţă de 10% Pâine Pustnicească.

41. Pâinea Pustnicească în amestec cu Morcovi

Morcovi raşi 10% cu Grâu măcinat 90%, bine amestecat şi lăsat la dospit minim 10 ore, care se poate usca sub formă de Pesmet sau se mănâncă direct ca un Piureu, adăugându-se câteva ingrediente (nuci, ceapă, puţină murătură pentru gust, un mic condiment etc.) şi cu un Sos (de diferite sortimente, dar din aceeaşi categorie de leguminoase); sau se face Supă-Ciorbă sau Suc-Lapte.

Mai poate fi şi proporţia de 90% Morcovi şi 10% Grâu măcinat (sau Pâine Pustnicească gata făcută simplă şi uscată), din care se fac Preparatele ca la Reţeta anterioară.

42. Pâinea Pustnicească în amestec cu Varză crudă sau murată

Ca la Reţeta precedentă, dar cu Varză.

43. Pâinea Pustnicească în amestec cu Sfeclă roşie, crudă sau murată

La fel ca precedenta, dar cu Sfecla roşie.

44. Pâinea Pustnicească în amestec cu Ridiche, sau Gulii, sau Păstârnac rădăcină, sau Ţelină rădăcină, sau cu alte Legume.

La fel ca la Reţeta precedentă, dar cu respectivele legume, fiecare separat.

45. Pâinea Pustnicească în amestec cu Verdeţuri (salată, Spanac, frunze verzi de diferite plante, trifoi roşu, păpădie, tătănească, lucernă etc.)

Verdeţurile respective să fie bine zdrobite-mărunţite cu puţină Pâine Pustnicească pesmet ca să nu se oxideze, şi în rest ca la procedurile anterioare, cu ambele proporţii de 10%-90% şi sub toate formele de Preparate (simplă, piureuri, salate, ciorbe, sucuri-lapte).

Cei slabi digestiv să facă Supă din acestea, strecurând de câteva ori cu Apă, până iese cât mai mult conţinut,

care apoi e îngroşat cu un adaus de acritură murată şi Pâine Pustnicească.

Cei mai tari digestivi pot mânca câte o porţie zdravănă de Murături cu Pâine Pustnicească necoaptă, care este foarte valoroasă ca vitamine şi restabilirea digestiei. Atenţie, cei cu ulcer sau gastrite.

Cei care au făcut proba că pot suporta bine Pâinea Pustnicească o pot folosi din plin, cu efecte inestimabile.

46. Pâine Pustnicească Ghiveci

Din cerealele măcinate cu tot felul de Legume şi Verdeţuri se face o Cocă tare şi se usucă. La folosire se remacină şi se prepară tot felul de Reţete, mai ales Supe-Ciorbe. Atenţie, noi excludem Roşiile şi Ardeiul, care poate fi folosite totuşi, dar foarte rar şi de ocazie, întrucât acestea scot calciu din oase şi-l depun în ţesuturi.

Nu se fac Preparate Cerealiere cu Proteicele (nuci şi alte seminţe în cantitate mare, sau boabele proteice ca soia, bob, linte, năut, fasole etc.) şi nici cu amidonoasele (cartofi, napi, castane), şi nici cu dulciurile.

Se pot face totuşi nişte combinaţii cu Fructe şi dulciuri, dar care se folosesc ca „delicatese" şi doar singure şi pe stomacul gol, printre mese, sau în Posturi de repaus alimentar.

47. Pâine Pustnicească preparată cu diferite Fructe

Fructele de sezon (mere, prune, caise, căpşuni, zmeură. struguri, etc.) se rad şi se zdrobesc direct cu Pâine Pustnicească simplă, în cele două proporţii, de 10%-90%, ori Fructe, ori Pâine Pustnicească şi cu un mic aromant de coajă de lămâie, scorţişoară, mentă, salvie, cimbru, chimen.

Se mănâncă imediat, sau se face Suc-lapte.

Acestea sunt foarte gustoase şi bine tolerate de toţi.

Să se evite amestecul Fructelor acre cu cele dulci, să fie de aceeaşi categorie şi singure, nu mai multe sortimente, alternându-le. Fructele prea acre ca şi cele prea dulci fac rău, să fie proporţia de 10% dulce, sau 10% acru.

48. Pâine Pustnicească cu mici adausuri de seminţe uleioase şi fructe

Ca cele precedente.

49. Pâine Pustnicească din celelalte Cereale (orez, ovăz, orz, secară, mei, hrişcă).

Se face simplu ca şi la prepararea Pâinii Pustniceşti de Grâu (vezi anterior). Atenţie, pentru acestea se indică o Dospire-acrire mai mare, ca să nu se mai folosească alte acidifieri străine. Laptele-Supele-Ciorbele-Sosurile din această Pâine de diferite Cereale sunt o gamă întreagă de Preparate-Reţete.

Cu acestea se pot face de asemenea toate Reţetele respective, ca şi cu Pâinea de Grâu (vezi cele anterioare).

50. Laptele de Pâine Pustnicească

Menţionăm şi accentuăm aici pe „Laptele de Pâine Pustnicească", pe care noi îl considerăm tot aşa de Valoros ca şi Laptele propriu-zis. Pentru bolnavi, Copii, Bătrâni, Laptele Vegetal este singurul Lapte accesibil. Laptele obişnuit în general se găseşte greu şi apoi este prefăcut şi degradat, ca şi Untul şi alte preparate Lactate. Ce a mai rămas este Caşul şi Telemeaua, ca Brânzeturi din Lapte direct.

Laptele Vegetal indicat de Medicina noastră este cu Valori asemănătoare.

Am adăugat la fiecare Reţetă cu Pâine Pustnicească menţiunea că se poate face şi Lapte-Suc-Ciorbe. Aşa noi nu mai repetăm Reţetele, recitiţi cu atenţie fiecare Reţetă precedentă cu Pâinea Pustnicească şi faceţi Laptele respectiv, după fiecare în parte.

Pentru Lapte-Sucuri-Ciorbe-Sosuri, Pâinea Pustnicească să fie mai mult Dospită-acrită, ca să nu se mai folosească alte acidifieri străine.

51. Laptele de Pâine Pustnicească simplă

Trei linguri de Pâine Pustnicească se zdrobesc bine şi se pun într-un pahar cu Apă şi se amestecă bine şi mult, până se face ca un Lapte. Se lasă foarte puţin până se lasă partea grosieră şi se toarnă partea lăptoasă într-un alt pahar, care se bea încet după indicaţiile de mai sus. Peste ce a rămas în primul pahar se mai pune altă Apă şi se lasă câteva ore şi iar se mai face un Lapte mai diluat, ce se poate bea printre mese, sau se pune la supe-ciorbe, sau se lasă până a doua zi să se facă puţin acrişor, ca un Borş.

Începeţi cu puţin, ţinând mult în Gură, până veţi câştiga „Gustul savuros" al Pâinii necoapte. Laptele din Pâinea Pustnicească Simplă este cel mai indicat la început şi mai ales Dimineaţa. Nu-l faceţi prea concentrat.

52. Laptele de Pâine Pustnicească din Mălai-porumb

Să nu se uite Mălaiul de Porumb, din care se face o Pâine Pustnicească foarte valoroasă, mai ales pentru cei cu boli direct energetice (porumbul fiind sortimentul Galben direct pentru energiile vitale).

Se prepară ca şi cea din Grâu. Atenţie să fie cât mai fin măcinat Mălaiul, şi din Boabe integrale (nu din Mălaiul grişat din comerţ, din care se scoate tocmai partea lăptoasă). Măcinaţi dumneavoastră boabele de porumb, faceţi o pastă tare, cu un foarte mic adaus de Grâu (ce ajută la dospire) şi lăsaţi la Dospit mai mult (să se acrească mai bine, că Mălaiul crud are o tărie greţoasă şi prin dospire se neutralizează). După Dospire la fel se pune în Apă, se freacă bine şi se separă partea lăptoasă, ce este puţin acrişoară. Se începe cu puţin şi progresiv se măreşte doza. Noi indicăm o Zi Lapte de Grâu şi cealaltă Zi de Mălai-Porumb.

53. Laptele de Pâine Pustniccască cu diferite combinaţii

Vezi Reţetele cu Pâine Pustnicească, din care se poate face câte un „Sortiment de Lapte".

Supe-Ciorbe de Pâine Pustnicească

Lichidul este „sângele" biologicului. Fără sânge nu este circulaţia hranei. Daţi mare importanţă hranei lichide.

Dar trebuie să ştiţi cum s-o folosiţi.

Nu amestecaţi Hrana lichidă cu cea consistentă.

În boli ori se mănâncă la o masă numai hrană lichidă, ori numai consistentă, sau foarte puţin una faţă de cealaltă. Dimineaţa este indicată cea lichidă, la prânz cea concentrată şi seara cea semilichidă.

Acestea sunt Mâncarea proprie bolnavilor gravi şi debili digestiv.

Atenţie, Supele-Ciorbele ca şi Laptele din aceste Reţete să fie folosite cu ingerare lentă; chiar dacă sunt lichide să fie „mestecate-ţinute mult timp în Gură", ca să se impregneze suficient de sucurile salivare. Să nu fie cantităţi mari, mai ales până se face obişnuirea. Orice reacţie neplăcută să nu vă sperie şi nici să renunţaţi la Dietoterapia lor.

Atât Laptele, cât şi Ciorbele respective, alternaţi-le pe Zile, dar nu le amestecaţi. Va depinde şi de boala respectivă, cu un accent pe ceva. Important este să vă găsiţi Sortimentul ce vă place cel mai mult, care să vă fie „Prietenul Alimentar". (Vezi şi Capitolul *Laptele Vegetal din Semințele Uleioase.*)

Nu vă speriaţi de unele reacţii neplăcute, ca balonări, greţuri şi chiar vărsături, ceea ce înseamnă că se face cu adevărat „măturarea" şi curăţirea. După acestea vă veţi simţi uşuraţi ca după o baie.

Recitiţi toate Reţetele cu Pâine Pustnicească şi la fiecare este indicaţia şi pentru Supă-Ciorbă.

În „maţe-intestine" trebuie să fie 90% Cereale, Fructe şi Legume-verdeţuri, altfel vor fi bolnave şi „sursă de autointoxicare".

54. Model, Supa de Pâine Pustnicească simplă şi cea mai uzuală

Pâinea Pustnicească simplă, dar mai dospită (eventual făcută cu varză acră sau castraveţi muraţi), se mai trece prin râşniţă, ca să fie ca un pesmet. Se rade un căţel de usturoi, sau foarte puţină ceapă, sau puţin praz, puţin morcov sau cartof crud, sau altă legumă, ca varză, gulie, dovleac (dar câte un sortiment); se mai poate adăuga puţin ardei crud

pentru gust; câţiva sâmburi uleioşi râşniţi, sau zdrobiţi direct şi foarte bine cu dosul lingurii. Se pune peste acestea o lingură sau două de pesmet de Pâine Pustnicească (după necesar şi suportare mărindu-se progresiv, până la o cantitate chiar mai mare), şi se amestecă bine. Să nu se uite şi puţine Tărâţe fin măcinate. Să nu se uite şi o verdeaţă, direct sau uscată, mai ales praful de urzică.

Apoi se pune într-o cantitate de Apă, cât credeţi că vă este necesar pentru o Supă. Se încălzeşte uşor, mestecând mereu ca să nu se prindă de fund şi să nu se ajungă la fierbere, că se degradează partea hrănitoare. Cei care încă nu s-au obişnuit bine cu Pâinea Pustnicească, pot adăuga puţin miez de Pâine obişnuită, care trebuie încet-încet eliminată, mai ales de către cei grav bolnavi. Se foloseşte mâncând încet şi cu linguriţa, ca să se impregneze cu sucurile salivare cât mai mult.[17]

Vezi celelalte Preparate: Pâinea Pustnicească-Ghiveci, Pâinea Pustnicească-Ciuperci, Pâinea Pustnicească cu diferite Verdeţuri, Pâinea Pustnicească cu diferite Fructe etc.

Din toate se pot face Supe-Ciorbe.

55. Supa de Pâinea Pustnicească din diferite Cereale

Toate celelalte Cereale făcute Pâine necoaptă şi dospite (mai mult) se pot face Supele cele mai bune.

Supa de ovăz, secară, hrişcă, mei, orz, sunt o gamă întreagă de Preparate agreabile şi hrănitoare, pentru toate bolile.

Se face ca în Reţeta precedentă, dar cu Cerealele respective.

---

[17] Cei bolnavi nu au voie să mănânce cu lingura, ci cu linguriţa, că digestia este la aceştia în gură, nu mai este în stomac.

Sosurile

Sosurile sunt un Preparat Alimentar de mare folos, pentru agreabilitate şi apetit.

Ca şi Laptele şi Supele-Ciorbele, Sosurile se fac din toate şi pentru toate Reţetele.

56. Model Sos simplu

Sosul simplu este doar din: Ceapă (sau praz, sau usturoi, care la cei cu afecţiuni grave digestive se exclud; sau ridiche, sau hrean), cu puţin condiment (verde sau uscat), cu puţine seminţe uleioase (nuci, sau alune, sau de dovleac, floarea soarelui), cu puţine măsline şi Ciuperci sărate sau murate, sau uscate (de este posibil), cu puţine murători-acritură (varză sau castraveţi muraţi, borş, alte verdeţuri murate în sare, şi doar în caz excepţional Lămâie ce nu este prea compatibilă, nefiind autohtonă), care se amestecă bine până se face o Pastă (chiar ca Untul Vegetal, ce poate fi folosit ca atare), ce se diluează după dorinţă cu „zeama murată". Se pune şi puţin Pesmet de Pâine Pustnicească 10% şi Tărâţe foarte fin măcinate.

Acest Sos poate fi făcut şi pentru mai multe Zile, mai ales Iarna (nu prea este bine să stea la frigider). Cu Sos se prepară toate Meniurile noastre, de la cele semi-preparate la cele ne-fierte.

Recitiţi toate Reţetele cu Pâine Pustnicească şi la fiecare este indicaţia şi pentru Sosuri.

57. Sos cu celelalte Cereale

La Sosul simplu (Reţeta de mai sus) se mai adaugă 10% câte un Sortiment de Cereale (grâu, orez, ovăz, orz, hrişcă, mei, porumb). Dospite în prealabil.

Aceste Sosuri se mănâncă doar cu Alimentele de Verdeţuri (salată, lobodă, spanac, frunze de bob, frunze de păpădie, de tătăneasă, etc.), sau Legume (morcovi, păstârnac, ţelină, dovleac, sfeclă roşie, ridiche etc.), ca Piureuri sau alte moduri de preparare. Cu preparate Proteice se exclud Cerealele şi se pun cele proteice.

58. Sosuri cu Leguminoase Proteice

La Sosul simplu (Reţeta de mai sus) se mai adaugă 10% câte un Sortiment de Boabe Leguminoase Proteice Dospite (soia, linte, bob, mazăre, fasole, năut, nuci, arahide, alune de pădure, seminţe de dovleac sau floarea soarelui). Acest Sos se mănâncă numai cu Alimentele Proteice, ca Piureuri sau alte moduri de preparare. Singurul Cir de Mămăligă este compatibil. Salatele de Verdeţuri neamidonoase, la fel, se combină bine.

59. Sosuri cu Legume sau Verdeţuri

La Sosul simplu (Reţeta de mai sus) se mai adaugă 10% câte un Sortiment de Verdeţuri sau Legume (salată, lobodă, spanac, frunze de bob, frunze de păpădie, frunze de tătăneasă etc.) sau Legume (morcovi, păstârnac, ţelină, dovleac, sfeclă roşie, ridiche, cartof crud, gulie etc.), ca Piureuri sau alte moduri de preparare.

60. Sosuri de Legume sau Verdeţuri cu Mămăliguţă Cir, sau Cartofi fierţi la minut

Sosul respectiv şi Cartofii, ce se amestecă după gust la momentul mâncării.

61. Sosuri cu Legume sau Verdeţuri şi Boabele Proteice fierte la minut

Mai mult Salate-Sosuri cu Sortimentele respective de Boabe Proteice fierte la minut (vezi reţetele 36-37).

La Prânz să fie folosite Sosurile Proteice, Seara celelalte.

Noi excludem roşile-bulionul, maionezele, ardeiul, untul, uleiul direct, că acestea mai ales pentru bolnavii grav trebuie evitate.

Aceste diverse Preparate cu Sosuri se mănâncă cu Linguriţa, amestecând câte puţin apoi cu Sosul Simplu mai zemos sau mai concentrat la fiecare ingerare, mai mult sau mai puţin, după gust şi după preferinţă. Din acestea se poate face şi o mică Porţie de Supă-ciorbă, adăugându-se Apă simplă, cu puţină murătură-acriturăpentru gust şi încă puţin condiment, care se încălzeşte puţin (să nu ajungă la fierbere).

Încă o dată atenţionăm ca Preparatele cu Alimente Proteice să nu fie amestecate cu dulciurile şi amidonoasele, că sunt incompatibile. În Dietoterapia noastră, cele Proteice sunt cele din Boabele Leguminose şi Semiţele Uleioase în cantitate mare. Lactatele şi Brânzeturile sunt complet dincolo de orice amestec.

Cei care nu pot mânca Piureul de Boabele Leguminoase Dospite, fiind prea tari la gust, pot trece direct la o Supă-Ciorbă mai concentrată (suportându-se mai bine), cu toată cantitatea respectivă şi se mănâncă aşa, încălzindu-se puţin.

Sosurile se pot folosi şi cu Fructe, dar se mănâncă doar cu Fructe şi pe stomacul gol. Cei ingenioşi şi mai ales bucătăresele găsesc Reţete diferite şi în acest sens. Important este să se respecte „separarea strictă" dintre sortimentele incompatibile.

62. Sos simplu din Cereale pentru Fructe de sezon

Sortimentele de Cereale (doar câte unul) dospite în prealabil se fac un „Lapte gros-concentrat", prin diluare cu Apă simplă, la care se adaugă mentă sau cimbru etc., puţină coajă de lămâie, de nucă de cocos, de scorţişoară, puţină nucă (sau alune, sau de dovleac, floarea soarelui), puţină miere (dacă Fructele nu sunt dulci), puţină Pulbere de Măceşe uscate.

Separat se face Piureul de Fructe şi se mănâncă cu Linguriţa, amestecând cu sosul după gust la fiecare ingerare. Nu e bine să se amestece Sosul tot cu Fructele, că ori este prea diluat, ori prea concentrat, ceea ce împiedică agreabilitatea.

Găsiţi-vă un „Sos propriu", care vă este cel mai agreabil şi folosiţi-l pe acesta permanent, schimbându-l din când în când cu un altul. Nu vă complicaţi cu multe forme, că sunt laborioase şi obositoare. La fel şi cu toate felurile de Preparate.

63. Sos simplu din Boabele leguminoase Proteice pentru Fructe de sezon

Deşi Proteicele sunt incompatibile cu Fructele şi mai ales cu cele dulci, Sosurile Proteice în cantitate de 10%, devin „tolerabile" şi foarte hrănitoare.

Sosul de Soia dospită (sau din celelalte, Linte, Mazăre, Năut, Bob) cu Fructe de sezon este un Preparat de bază pentru cei foarte slabi şi debili digestiv.

Prepararea şi folosirea ca în Reţeta precedentă.

Sosul de Amidon de Cartofi, la fel.

Sosul de legume (morcovi, dovleac, gulie etc.), la fel.

64. Sos de Mentă (sau chimen, cimbru, coajă de lămâie, de nucă de cocos, scorţişoară etc.) cu puţină nucă (sau alune, sau de dovleac, floarea soarelui), puţină miere (dacă Fructele nu sunt dulci), puţină Pulbere de Măceşe uscate

Separat se face Piureul de Fructe şi se mănâncă cu Linguriţa, amestecând cu sosul după gust la fiecare ingerare. Nu e bine să se amestece Sosul întreg cu Fructele, că ori este prea diluat, ori prea concentrat, fapt ce împiedică agreabilitatea.

65. Sosul din Castane comestibile este o adevărată comoară alimentară. Se face ca la reţetele precedente, dar cu Castane.

66. Sosul din Pulbere de Măceşe este cel mai valoros ca Vitaminic. Se face ca la reţetele precedente, dar cu Măceşe (uscate simplu sau cu Făină de grâu; vezi capitolul *Conservare şi depozitare*).

67. Sos cu Plante Medicinale

La fel, dar cu Plantele medicinale dorite (câte un sortiment).

Sosurile respective se fac separat şi Preparatele de diferitele sortimente, ca Piureuri sau alte forme, tot separat şi doar la folosire se „îmbină", cu „legea" Dietoterapiei noastre, ca Sosul să fie 10% faţă de Preparatul de bază şi să fie foarte concentrate.

Reţetele cu Preparatele PROTEICE pentru masa de Prânz sunt pe bază de Lactate şi Seminţe şi Boabe Leguminoase consistente.

68. Soia dospită

O lingură de Boabe de Soia (sau mai mult, după necesar, dar nici prea mare cantitate, că Soia este foarte concentrată şi energetică) se macină cât mai fin cu totodată o linguriţă de Grâu, cu puţină Apă, făcându-se un mic cocoloş, care se pune într-un vas la cald, de obicei de Seara, ca pe timpul nopţii să aibă timp să se dospească, până la o uşoară acrire-murare (să nu se mănânce dacă nu s-a acrit puţin). Această dospire este asemenea „fierberii", că îi neutralizează gustul neplăcut şi semitoxic şi o face digestibilă.

La folosire se adaugă puţină Nucă râşnită, un pic condiment-verdeaţă, puţină Ceapă sau usturoi şi se face o Pastă foarte Hrănitoare, mai mult decât carnea şi orice preparat Proteic. Soia are toate Proteinele esenţiale, de aceea se consideră a fi „carnea vegetală prin excelenţă". Este o cantitate mică, dar care face cât o mare cantitate din alte preparate. Se mănâncă încet, cu Verdeţuri, mestecând bine, savurând Gustul plăcut. De ţi se pare prea tare la gust, mai diluează cu Tărâţe, sau miez de Pâine obişnuită (evitată de cei grav bolnavi). Cei care nu sunt obişnuiţi li se va părea greţoasă. Să se înceapă cu puţin şi să se scoată întâi partea Lăptoasă (din care să se facă apoi Ciorba).

69. Linte dospită

Ca la Reţeta de mai sus, dar în loc de Soia se foloseşte Lintea, care la fel este foarte hrănitoare. Atenţie la dospire, să fie până la o uşoară acrire, altfel mai bine mai aşteptaţi, sau mâncaţi altceva şi preparatul respectiv puneţi-l după dospire la uscat şi-l aveţi la îndemână pentru a doua Zi. Preparatul acesta uscat se mai înmoaie cu puţină Apă şi se foloseşte după indicaţiile precedente, cu adausul de condiment şi eventual diluarea cu Tărâţe fin măcinate. Să se înceapă cu puţin şi să se scoată întâi partea Lăptoasă (din care să se facă apoi Ciorbă).

70. Fasolea boabe dospită

Fasolea boabe este de asemenea „carnea vegetală", foarte concentrată, energetică şi hrănitoare. Dar cum se face obişnuit, cu o fierbere de ore întregi, îi distruge mai mult dc trei sferturi din valoare şi o face grea şi cu efecte explozive şi toxice. Fasolea boabe însă nu se poate mânca direct, că are o toxină, „fasolina", ce se neutralizează prin fierbere şi prin „dospire-acrire-murare". Noi alegem dospirea, care nu o degradează.

Prepararea ca la Reţeta precedentă, doar că se foloseşte Fasolea dospită. Să nu fie cantitate prea mare, că este foarte energetică, ce produce la tineri şi necăsătoriţi efecte prea energizante.

71. Mazărea boabe, dospită

Ca la Reţeta precedentă, dar cu Mazăre.

72. Năut dospit

Ca la Reţeta precedentă, dar cu Năut, care de asemenea este foarte hrănitor.

73. Bob dospit

Ca la Reţeta precedentă, dar cu Bob, care de asemenea este foarte hrănitor.

Sâmburi de Nucă (sau de dovleac, sau de Floarea Soarelui, sau Alune de pădure) dospiţi.

Ca la Reţeta precedentă, dar cu cele respective (ce în prealabil au fost ţinute în Apă la împrospătare, vezi capitolul *Seminţele uleioase*), care de asemenea sunt foarte hrănitoare. Seminţele uleioase sunt şi foarte Proteice, o alimentaţie de valoare pentru Dietoterapie.

Reţete cu Legume-Verdeţuri

Verdeţurile şi Legumele sunt tot aşa de importante ca şi Cerealele şi Proteicele.

74. Piureu de Ridiche rasă cu Pesmet de Pâine Pustnicească, sau Grâu măcinat

Ridiche rasă (cât crezi că poţi mânca) şi câteva linguri de Pesmet de Pâine Pustnicească, sau Grâu măcinat, şi amestecate bine cu ingredientele (sâmburi de Nucă, Ceapă sau praz, sau usturoi, cu 2-3 Măsline, cu puţină Varză murată, sau Castraveţi muraţi), ce se lasă la „dospit" mai multe ore, ca să se neutralizeze „tăria-usturimea" Ridichii,

pe care majoritatea bolnavilor nu o suportă. Cei slabi digestiv pot face din aceasta după dospire o Supă, mai adăugându-se eventual puţină Varză murată, sau Castraveţi muraţi, care şi mai mult se strecoară de partea grosieră. Se mai îngroaşă eventual cu Pesmet de Pâine Pustnicească, sau puţin miez de Pâine obişnuită (pentru cei nu prea grav bolnavi).

75. Piureu de Sfeclă roşie rasă

Aceleaşi Ingrediente (sâmburi de Nucă, Ceapă sau praz, sau usturoi, cu 2-3 Măsline, cu puţină Varză murată, sau Castraveţi muraţi etc., dar în loc de Amidon de Cartofi se pun câteva Linguri de Grâu măcinat şi Sfeclă Roşie rasă (cât crezi că poţi mânca). Se lasă la dospit mai mult timp, ca să se neutralizeze tăria Sfeclei. Se mănâncă direct, sau pentru cei slabi digestiv se suge şi se aruncă partea grosieră, sau se face Supă ca la Reţeta precedentă şi se strecoară.

76. Piureu de Gulie rasă

Ca la Reţeta precedentă, dar în loc de Sfeclă se pune Gulie rasă.

77. Piureu de Morcov ras

Ca la Reţeta precedentă, dar cu Morcov ras.

78. Piureu de Napi raşi

Ca la Reţeta precedentă, dar cu Napi raşi.

Piureu de Păstârnac ras

Ca la Reţeta precedentă, dar cu Păstârnac ras.

Piureu de Rădăcină de Ţelină rasă

Ca la Reţeta precedentă, dar cu Ţelină rasă.

Piureu de Urzici crude

Ca la Reţeta precedentă, dar cu Urzici crude zdrobite rapid cu puţină Pâine Pustnicească pentru a nu se oxida-înnegri.

Piureu de Salată Verde

Ca la Reţeta precedentă, dar cu Salată Verde bine mărunţită-zdrobită.

Piureu de Spanac

Ca la Reţeta precedentă, dar cu Spanac.

Piureu de Dovleac

Ca la Reţeta precedentă, dar cu Dovleac ras.

Piureu de Varză murată

Ca la Reţeta precedentă, dar cu Varză murată (dar nu prea acră). Murarea se diluează cu Pesmet de Pâine Pustnicească şi Tărâţe, după preferinţă.

Piureu de Castraveţi muraţi

Ca la Reţeta precedentă, dar cu Castraveţi muraţi (dar nu prea acri şi nu prea sărați).

Un Preparat ce-l recomandăm şi care este foarte agreabil şi hrănitor, pe care-l folosim noi în Reţetele de bază, este:

79. Pâinea de Cartofi

Cartoful este Alimentul al doilea după Cereale. Dar Cartoful fiert-copt îşi pierde trei sferturi din valoarea nutritivă. Crud are o toxicitate şi în plus datorită stropirii cu insecticide devine aproape de nefolosit, mai ales pentru cei cu boli speciale.

Noi am găsit totuşi o metodă de a putea fi folosit.

Se rade fin Cartoful în Apă (cu puţin oţet, ca să nu oxideze) şi se amestecă bine, se strecoară zeama, spălându-se bine răzăturile în Apa respectivă şi se strecoară tot Lichidul, care se lasă cam o jumătate de oră, timp în care se va depune un strat albicios, tocmai „Amidonul de Cartof", care este un valoros Aliment, ce este în mare curăţat de toate „toxinele" cartofului şi astfel se poate mânca direct, fără fiebere sau coacere. Răzăturile spălate, chiar dacă au pierdut o parte din săruri şi vitamine, sunt încă bune ca Salată, sau se pun la murat (de aceea nu le aruncaţi, putând fi consumate de către ceilalţi mai sănătoşi). Acest Amidon de Cartof se mai poate amesteca puţin cu făină de Grâu necernută (integrală, ca să-i dea liant de legătură) şi poate fi uscat pe o tăviţă, întins subţire, obţinându-se o „Făină de Amidon de Cartof", care este apoi folosită la diferite Preparate. Este foarte hrănitor şi energetic. O Lingură de Amidon

de Cartof este de ajuns (face aproape cât un kilogram de Cartofi bruţi).

80. Piureul de Amidon de Cartofi, cu Sos Simplu

Amidonul de Cartofi (vezi reţeta respectivă), 1-3 linguri (după cât crezi că poţi mânca) cu puţin Sos Simplu şi puţină murătură-acriturâ diluată, se face ca un Piureu tare, care se mănâncă apoi cu Linguriţa, amestecând câte puţin apoi cu Sosul Simplu mai zemos sau mai concentrat la fiecare ingerare, mai mult sau mai puţin după gust şi după preferinţă. Din acestea se poate face şi o mică Porţie de Supă-ciorbă, adăugându-se Apă simplă, cu puţină murătură-acriturâ pentru gust şi încă puţin condiment (şi încă puţin Amidon de Cartofi pentru îngroşare), care se încălzeşte puţin (să nu ajungă la fierbere).

Seminţele Uleioase şi folosirea lor

Seminţele uleioase să fie înmuiate mai multe ore, să se dizolve grăsimile râncede toxice, dar atenţie să fie mai întâi zdrobite, ca să nu înceapă să încolţească, ceea ce ar face masa fizică prea puţin asimilabilă (că prin încolţire energiile devin de „reproducere", nu de „asimilare-hrănire".

Se pot folosi şi în diferite Preparate, ca Ciorbă sau Lapte Vegetal, ca şi la prepararea Untului Vegetal (iarăşi o specialitate de mare valoare a Dietoterapiei noastre).

Acest Lapte Vegetal nu se poate folosi la Copii Sugari, ce au nevoie de un Lapte Matern. Când pot trece şi la o Alimentaţie preparată, încet-încet se poate introduce şi Laptele Vegetal, ce le va da o Creştere Sănătoasă.

81. Lapte de Seminţe uleioase

Se râşnesc cât mai fin Seminţele de Floarea Soarelui, de Dovleac, Nuci sau Alune, înmuiate şi Dospite (mare atenţie, dospirea se face ca şi la Boabele proteice, adică se macină, se pune puţină Apă şi se lasă la o uşoară acrire-dospire), dar nu amestecate, fiecare pentru câte un sortiment, şi se pun într-un pahar cu Apă şi se bate lichidul bine până se face ca Laptele. Se separă partea lăptoasă, care se bea încet.

82. Unt de Seminţe uleioase

Seminţele pregătite ca mai sus se fac ca o Pastă cât mai groasă, frecându-se bine, adăugându-se puţin praz, usturoi, câteva măsline, o verdeaţă uscată sau proaspătă, puţină varză murată, sau castraveţi muraţi, sau ciuperci la sare şi murate. Toate bine amestecate, să fie ca un Unt, ce se poate folosi la Sosuri, Ciorbe, sau direct pe Pâine.

Lactatele-Brânzeturile

Sunt alimentaţia Proteică cea mai consistentă.

Lactatele-Brânzeturile sunt un Aliment de bază, dar ca şi Dulciurile sunt marea nenorocire a intoxicaţiilor şi depunerilor celor mai nocive. În Dietoterapia noastră suntem foarte stricţi şi cu reguli de separare riguroase.

Lactatele sunt mediul cel mai propice pentru dezvoltarea florei microbiene în intestine şi chiar în sânge, ca şi glucidele, de aceea trebuie o atenţie deosebită, mai ales în boli grave.

Noi indicăm în bolile grave o micşorare până la excluderea Lactatelor şi Dulciurilor, ca să se oprească

„focarele distructive". Hrana va fi în aceste cazuri din metabolizarea Pâinii Pustniceşti (cu diferitele sale combinaţii) şi a celorlalte Alimente naturale şi vegetale.

Mulţi nu ştiu cum să mănânce Lactatele şi Brânzeturile. Unii se plâng că le fac rău şi au o respingere. Nu mâncaţi decât Lactate netrecute prin foc şi ne-pasteurizate (sterilizate), mai ales cei cu boli speciale. Mai bine renunţaţi total la Lapte şi înlocuiţi-l cu Laptele Vegetal (vezi capitolul respectiv). Brânzeturile să fie la fel netrecute prin foc şi sterilizare. Caşul şi telemeaua sunt bune, dar cu o condiţie: să nu fie prea proaspăte, că sunt indigeste la majoritatea. Mai mult, sfărâmaţi Brânza în Apă multă şi lăsaţi-o până se desărează (şi chiar de este nesărată), că Apa mai extrage din cheag (cu care a fost făcută, ce produce tocmai repulsia la brânzeturi). Nu vă speriaţi că se pierd câteva grăsimi (care sunt amestecate cu cheag toxic), chiar este bine să fie în acest fel.

Lactatele şi Brânzeturile sunt un Aliment complet şi nu au voie să mai fie amestecate cu altele, că devin reziduale şi nu se digeră cum trebuie, de unde toxicitatea lor. Se consumă astfel doar singure şi pe stomacul gol.

Respectaţi aceste indicaţii de vreţi o adevărată Dietoterapie.

Cura cu Lapte şi Brânză este pentru cei deficitari proteic. Atenţie pentru cei Tineri şi necăsătoriţi, că produce hiperfuncţii hormonale ce vor avea ca efect o scurgere şi mai mare de proteine din organism (mai ales prin cele sexuale, cu patologii ca masturbaţie sau alte perversiuni).

Nu este nevoie să mâncaţi mult, ci puţin şi cu adevărat hrănitor. Mâncaţi încet ca să se facă trei sferturi digestia prin sucurile salivare din gură. Să nu înghiţiţi Lactatele până nu se fac pastă în gură. Brânza sfărâmaţi-o bine cu dosul lingurii, până se face ca untul şi câte puţin şi

des mai ţineţi-o încă în gură, să se impregneze mult cu sucurile salivare.

Uni fac câte o „cură" de Brânză sau Lapte de la o zi la mai multe, cu cantităţi puţine şi dese (câte o lingură la o oră), ce se dovedeşte foarte hrănitoare şi chiar vindecătoare de multe boli.

Brânza să se folosească doar pe stomacul gol şi fără alte alimente.

În Ziua când mâncaţi Lactate-Brânzeturi, consideraţi-o Ziua acestora, de Dimineaţa până Seara. Pentru cei ce muncesc mai greu se poate adăuga puţină Pâine, cea mai indicată fiind Pâinea Pustnicească, întrucât Lactatele cu orice alt aliment nenatural – fiert sau copt – generează un amestec foarte lipicios şi indigest, ce intoxică intestinele.

83. Iaurtul, adică Laptele nefiert lăsat să se acrească, este foarte valoros, dar atenţie, să se mănânce cu linguriţa, şi puţin la început (2-3 linguriţe), şi după o jumătate de oră să se mărească doza, cu pauze de un sfert de oră, ca să se absoarbă încet, altfel trece repede în intestine şi produce diaree. Din Iaurt să să facă şi „Brânza crudă", scurgându-se uşor partea zemoasă, de o valoare deosebită. Cei foarte slăbiţi, cu Ficatul în deficit, să facă adesea câte o „cură de Brânză crudă", dar atenţie, să nu fie în cantitate mare şi să se facă pauze, adică 1-2 Zile Brânză crudă şi 1-2 Zile pauză, ca să lase Intestinelor un timp de „curăţire a lactatelor" care sunt sursa de toxicitate şi infestare parazitară. În această cură, noi indicăm câte o Zi doar astfel de Brânză, fără alte alimente, în doze mici şi cu pauze. Seara după ce au trecut cel puţin 3 ore de la ultima ingerare de Brânză să se mănânce 1-2 Mere (ne-dulci) şi să se bea câte puţin Suc de Mere cu Morcov diluat cu Apă, pentru Hidratare (completarea de Hidratare, că Iaurtul este şi foarte diuretic). Atenţie, Iaurtul să fie făcut

casnic, din Lapte ne-fiert sigur, şi acrit şi închegat cu puţină „maia de grâu şi porumb" (grâu măcinat cu mălai lăsat la dospit până se acreşte), că cel din comerţ este cu chimicale şi din Lapte pasteurizat şi adesea amestecat cu Lapte praf-artificial.

Fructele

Fructele sunt „Mâncarea celor din Rai", de aceea Copii şi Bătrâni au nevoie în mod special de Fructe. Tinerii şi cei ce muncesc greu au nevoie de cele proteice şi uleioase. Cei bolnavi de asemenea prin Fructe îşi remediază Sănătatea.

Noi facem însă o selectare şi aici.

– Să se deosebească cele dulci de cele nedulci şi de cele acre.

– Cele nedulci şi acre să se folsească dimineaţa şi cele dulci spre seară (digestia fiind în acest sens).

– Copiii, tinerii şi cei necăsătoriţi să evite pe cele dulci, că sunt explozive hormonal (ce produc patimi), iar la bătrâni din cauza sedentarismului produc fermentaţii intestinale nocive. În cantităţi foarte mici sunt bune însă.

– Evitaţi amestecul de fructe, mâncaţi doar câte un sortiment.

– Nu mâncaţi mult deodată, ci fracţionat şi cu pauze. Cei grav bolnavi să le mănânce rase şi câte o linguriţă din cinci-cinci minute (sau un sfert de oră), şi cei mai sănătoşi să nu depăşească atât cât se „umple gura odată" (repetând cu pauze).

– Mulţi par să nu tolereze Fructele crude, de aceea medicina obişnuită le indică fierte în compoturi. Noi nu admitem decât pe cele crude, dar în cantităţi foarte mici,

ce astfel nu mai fac rău. Câte o boabă, câte o felioară, câte o linguriță, des şi mestecat bine.

– Fructele nu se consumă decât strict pe „stomacul gol", nu cu alte alimente sau după masă. Este un obicei rău şi nociv să serveşti Fructele ca desert.

– Merele sunt cele mai valoroase. Multora Merele le produc greutate în stomac şi balonări şi alte intoleranţe, dar nu renunțați, folosiți-le în cantități mici şi des (câte o felie) şi aşa vor fi tolerate.

– Strugurii sunt de asemenea foarte buni, dar atenţie, fiind foarte glucidici, pot declanşa crize diabetice, de aceea să se mănânce doar câte 6-7 boabe cu pauze de cinci minute şi să nu se depăşească un ciorchine.

– La fel procedați cu toate celelalte Fructe, cu selectările de mai sus.

– Curele doar cu Fructe sunt bune, dar la mulţi trecerea bruscă doar la fructe produce o reacţie intestinală şi umorală explozivă. De aceea testați mai întâi toleranța. La fel curele cu sucuri. Noi indicăm mai bine tot o folosire a unor cantităţi foarte mici.

– Evitați pe cele conservate şi preparate.

– Sucurile de Fructe de asemenea au nevoie de o selectare strictă.

Cei slabi digestiv nu pot folosi nici Fructele, nici Sucurile direct, ci „diluate" cu Apă. Noi indicăm în mod special această „diluţie", că dă o accesibilitate mai mare. Aşa radeți cât mai fin Fructele, sau le zdrobiți şi diluați aceasta cu Apă, până aproape de jumătate. Cu Lingura beţi încet şi cu pauze partea lichidă, peste ce rămâne mai punând încă odată Apă, care după un timp iar se face un suc (chiar dacă este mai diluat).

Fructele nu se admit cu Lactatele şi Brânzeturile.

84. Sucul de Mere cu Morcov, cu 10% Mazăre dospită

Este „Salvarea" celor gravi bolnavi şi a celor foarte slăbiţi. Mazărea este valoroasă atât ca hrănire, cât şi ca Medicament, că are o substanţă ce reface Măduva osoasă şi ajută la regenerarea Sângelui în anemii.

Se rad 2-3 Mere cu un Morcov potrivit, se diluează cu Apă jumătate, şi se scurge Lichidul ca Suc, ce apoi se amestecă bine cu 10% Mazăre dospită (dospită şi uscată, sau dospită proaspăt). Se bea cu linguriţa, cu pauze de 10-15 minute, amestecându-se la fiecare ingerare. Se bea mai ales Dimineaţa, Seara nefiind indicate Boabele Proteice. Doza va fi după necesar, de la un sfert de kilogram la 1 kilogram, dar atenţie pe Stomacul gol şi doar după o Oră să se mănânce o Mâncare obişnuită.

85. Sucul de Mere (cu puţină Ridiche), cu 10% alte Boabe Leguminoase dospite, ca Soia, Linte, Bob, Fasole; sau cu Cereale, mai ales cu Hrişcă şi Mei

Prepararea şi folosirea ca la Reţeta precedentă. Este un Suc-Lapte foarte hrănitor. Atenţie: Boabele Proteice să fie bine dospite, ca să li se atenueze gustul toxic, mai ales la Fasole şi Soia. Fasolea este foarte valoroasă, este cea mai energetică din toate Boabele. Nu vă lăcomiţi cu o cantitate mare, respectaţi 10%.

Mai mult, Dulciurile să nu fie consumate Dimineaţa, ci doar spre Seară şi Seara şi cu precauţia să fie pe Stomacul gol şi fără alte amestecuri.

86. Sucul de alte Fructe de Sezon cu 10% Verdeţuri şi Leguminoase

La fel ca mai sus, dar cu respectivele sortimente.

Se indică şi un adaus de câteva Tărâţe fin măcinate. Se pot adăuga şi foarte puţine seminţe uleioase râşnite.

Acest Suc se poate lua într-o Sticlă la Serviciu şi printre pauze se poate folosi. Daţi importanţă acestei Hidratări-Hrană. Mulţi au o Circulaţie proastă a Sângelui şi a Umorilor din Organism, tocmai datorită acestei deficienţe, mai ales la Intelectuali şi sedentari (care se plâng de ameţeli, de oboseală, de incapacitate de concentrare). Cea mai mare deficienţă la lumea de astăzi pe linie Alimentară este „lipsa de Hidratare şi mobiloterapie".

Pentru Sucuri nu este nevoie neapărat de un Storcător. Raderea şi mărunţirea manuală sau mecanică cu diluţia cu Apă sunt de ajuns, că se presează cu dosul Lingurii să se decanteze Sucul, sau respectivele Preparate se „sug" fără să se înghită partea grosieră.

Cu Fructele mai dulci se pot face delicatesele-bomboanele Dietoterapeutice.

Delicatesele-bomboanele Dietoterapeutice

Repetăm mereu, că noi evităm folosirea Dulciurilor concentrate, că fac rău Pancreasului slăbit la majoritatea lumii de astăzi, şi datorită faptului că Dulciurile sunt „drogul numărul unu" al civilizaţiei, de unde „explozivitatea" exagerată, mai ales a Tineretului.

În Natură rar sunt Dulciuri concentrate. Aşa doar cele Naturale să fie folosite şi cele concentrate au încă şi alte ingrediente ce le atenuează nocivitatea. Copiii, Tinerii şi Bătrânii să evite Dulciurile concentrate. Doar cei foarte

slăbiţi să le folosească în doze foarte mici şi cu selectare strictă.

Mai mult, Dulciurile să nu fie consumate Dimineaţa, ci doar spre Seară şi Seara şi cu precauţie, să fie pe Stomacul gol şi fără alte amestecuri.

87. Bomboane cu Fructe Dulci

Fructele Dulci, Prune, Struguri, Smochine, Curmale, Miere etc. se amestecă bine cu Pesmet uscat de Cereale Dospite (vezi capitolul respectiv) şi cu Seminţe Uleioase, cu puţin Chimen sau alt condiment aromatic (cimbru, scorţişoară, coajă de lămâie, Nucă de Cocos etc.) până se face o Pastă groasă, apoi în bobiţe-bomboane, mai adăugându-se Tărâţe ca să nu fie lipicioase. În mijloc se mai poate pune câte un Sâmbure de Nucă, de Alună. De vrei să fie mai dulci, se adaugă în plus Miere zaharisită (mai ales de Floarea Soarelui), dar e bine să nu fie un Dulce prea concentrat.

Aceste Bomboane sunt foarte energetice, de aceea să fie folosite câte una-două şi cu pauze de câteva ore. Cei ce muncesc mult fizic pot folosi mai multe. Când ţi-e sete, poţi lua o Bomboană şi apoi să bei Apa. Ca Desert, să fie folosite doar una singură.

Aceste Bomboane se pot face mai multe şi pot fi folosite la alte Preparate delicatese, cu Fructe de sezon, mai zemoase, mai ales cu Căpşuni, Zmeură, Caise etc.

88. Bomboane cu Fructe Dulci şi cu Boabe Proteice (Soia, Linte, Mazăre, Nuci, Alune etc.)

Ca mai sus, dar cu Boabele Proteice dospite şi uscate.

Reţete-Test

Sunt Reţete de „probă-testare" şi totodată de Introducere în Dietoterapia Medicinii noastre Isihaste.

Nu se poate trece brusc şi direct la o Alimentaţie strictă, de aceea se face cu o metodă de „strecurare-adaptare". Noi vorbim de un „Memorial Alimentar" atins de „păcat". După izgonirea din Rai şi Natura se „atinge, se strică", de aceea în noi mâncarea se „strică". A „găsi" COMUNICABILITATEA din Alimente este secretul Dietoterapiei noastre. „Digestia de Rai" era prin această „Comunicabilitate directă"; după păcat, apare o „digestie prin rupere, ardere şi distrugere-prefacere". Aici se încurcă vegetarienii şi naturiştii, că degeaba sunt alimente Vii, dacă nu au „Desfacerea Comunicabilităţii" tot toxice sunt.

Tot ce este „omorât, fiert" înseamnă alimente „rupte în negativuri", pe care „digestia" trebuie să le asimileze şi să le prefacă în „ceva bun" şi nereuşind decât foarte puţin, le lasă ca reziduuri. Aproape trei sferturi din ce mâncăm noi aruncăm afară.

Secretul Dietoterapiei noastre este deci, nu de a „rupe" alimentele, ci de a le „Desface Memorialul de Comunicabilitate". A „întâlni negativurile şi a le împrieteni", iată condiţia de bază a Dietoterapiei noastre.

În Rai era „POMUL VIEŢII", apoi erau Fructele şi Verdeţurile. Se zice că POMUL VIEŢII avea un „FOC DIVIN", care constituia „HRANA DIVINĂ", iar Fructele şi Verdeţurile de Rai aveau un „Foc Natural", ca Hrana din Natură.

După izgonirea din Rai, HRĂNIREA din FOCUL DIVIN este „întreruptă" şi a rămas Hrana din „Focul Natural", care şi acesta se degradează şi dispare prin procesul morţii, şi iată o „încercare de compensare" a „Focului Vieţii", ca „focul-fierberea", focul artificial.

S-a observat că prin „fierbere se fac desfaceri", mai ales că multe Alimente după păcat devin „inaccesibile altfel". Multe sunt „indigeste" fără „fierbere-rupere" prin focul artificial. Nenorocirea este însă că „focul artificial" produce o „desfacere tot negativă", care încet-încet distruge.

Iată Taina Dietoterapiei Medicinii noastre Isihaste, o „Regăsire" a FOCULUI DIVIN, a „Focului Natural", a „Desfacerii MEMORIILOR de COMUNICABILITATE necontrare".

Se zice că „Umbra" Memoriei FOCULUI DIVIN este Chipul PÂINII (prelungirea în afara Raiului a POMULUI VIEȚII) şi a „Focului Natural" este ne-fierberea.

De aici insistența Dietoterapiei noastre pe Hrana cu CHIPUL PÂINII şi apoi pe o Alimentație Naturală, cu reducerea treptată a „focului artificial".

Și mai mult noi Redescoperim „Dospirea" ca „înlocuitorul" focului artificial, ce face o „rememorare a Focului Natural". FOCUL DIVIN se UNEȘTE doar cu Focul Natural, de unde Rețetele noastre ca „Îmbinare cu Dospire" a CHIPULUI PÂINII cu „Naturalețea".

De aici „împărțirea-selectarea" Medicinii noastre ca Alimente cu MEMORIAL de DIVIN, ORIGINEA VIEȚII (Chipul Pâinii), cu Memorial Natural (ne-fierberea) şi memorial artificial (fierberea). De unde şi Terapia Medicinii Isihaste ca Sacroterapie (HRANA DIVINĂ), ca Mobilo-Dieto-terapie (hrana Naturală) şi Psihoterapie (ca UNIREA lor).

Dietoterapia noastră are în vedere:

– Meniuri Test semi-fierte (semi-naturale, pentru cei care trec uşor la o Dietoterapie selectivă);

– Meniuri Selective pe Zilele Săptămânii (Zile cu lactate-brânzeturi, cu cereale, cu legume, cu fructe şi dulciuri);

– Meniuri Selective Lunare (săptămâna şi cura de lactate; săptămâna şi cura de zarzavaturi; săptămâna şi cura de Cereale; săptămâna şi cura de boabe proteice; săptămâna şi cura de fructe-dulciuri;

– Meniuri Selective de sezon (săptămâna Urzicilor; săptămâna Salatei sau Spanacului, sau altor Verdeţuri; săptămâna Rădăcinoaselor);

– Meniuri de mijloc (cu zile alternative după posibilităţi şi după agreabilitatea proprie).

Model Zilnic de Reţete-Test

89. Luni

Dimineaţa:

– toaleta, cu spălarea neapărat a Nasului; hidratarea cu înghiţituri repetate de Apă (cei religioşi pot bea înainte puţină Apă Sfmţită);

– Sacroterapia proprie (vezi 1);

– Psihoterapie (vezi 8);

– Mobiloterapie (vezi 15 până la 32) cu accent pe Cap-Gât.

Dietoterapie:

După necesar. De obicei Dimineaţa este nevoie de o Hidratare susţinută. Se beau Sucuri-Lapte de Cereale sau Boabe Leguminoase, se mănâncă Fructe (dar nu cele dulci), se mănâncă Supe Dietetice, semifierte sau ne-fierte, sau se mănâncă Iaurt de casă sau brânză nesărată (goală), sau un Ceai Fitoterapeutic semi- şi ne-fiert (preparat la rece), sau puţină Miere, sau doar Pâine Pustnicească uscată şi simplă (din diferite Cereale). Cei ce muncesc

fizic greu pot mânca un Preparat mai consistent, dar semi-lichid şi Proteic (sau din Cereale), nu dulce.

La Prânz:

Menţinerea Sacroterapiei, Psihoterapiei, Mobiloterapiei, care să fie în permanenţă, cu diversificări proprii şi cu accentul pe Ziua respectivă. Daţi mare importanţă obişnuirii de a face acestea, ca o Hrană indispensabilă Vieţii.

Dietoterapie:

Un Preparat mai consistent, semi-fiert sau ne-fiert, după necesar. La Prânz să se mănânce în special Sortimentele Proteice.

Vezi Reţetele anterioare (33; 39; 55; 67-72). Noi indicăm ca Lunea să fie şi o Zi a Verdeţii, de aceea folosiţi Mazărea, Lintea semi-fiartă sau dospită (68, 70).

Un Preparat mai deosebit sunt Sarmalele şi Chiftelele din Cereale şi Boabe Proteice dospite.

90. Sarmale din Cereale dospite

Se face un amestec bine mărunţit din puţină ceapă sau praz, cu un Morcov ras, cu puţină Varză crudă (sau alte cruditǎţi de sezon, sfeclă, ridiche, păstârnac, salată, spanac, urzici, lobodă, măcriş), cu puţină Verdeaţă-condiment (mărar, cimbru, tarhon, pătrunjel etc., proaspăt sau uscat), cu Seminţe Uleioase bine râşnite în loc de Ulei, câteva măsline şi Tărâţe după suportabilitate, şi apoi se pune Pesmet de Cereale dospite (vezi 39-49), dar în proporţia strictă de 10% (că altfel sunt prea tari şi indigeste pentru mulţi; cei debili digestiv să pună pesmetul în puţină Apă şi să scurgă partea lăptoasă, care

să fie folosită ca Supă). Dacă materialul este prea moale, se mai îngroaşă cu Tărâţe.

Se fac apoi porţii mici ce se pun în Foi de Varză murată, sau dulce, sau de Viţă, sau de Salată, sau de alte Frunze mai mari. Se toacă apoi varză murată, sau altceva acrişor şi uşor sărat şi condimentat, şi se pune printre Sarmale şi se lasă câteva ore. Se pot face chiar mai multe, ce se păstrează la rece, dar să nu treacă mai mult de 2 zile.

Se mănâncă după necesar, fără altceva, încet şi bine mestecat, amestecând conţinutul Sarmalelor cu tocătura. Cei slabi digestiv să mănânce puţine, până se obişnuiesc. Se pot folosi şi cu puţină Pâine (cei ce muncesc mai greu), sau cu Cir de Mămăligă sau Pâine semi-preparată (33). Cei ce vor o cantitate mai mare (fiind mai voluminoşi), de au digestia bună să facă o porţie după acest necesar.

91. Sarmale din Cereale dospite semi-fierte

Ca la precedenta, dar cu un material de Cereale semi-fierte, mai ales, din Orez-Cir mai gros, sau din Hrişcă şi Mei. În rest ca la reţeta de mai sus.

92. Sarmale din Cartofi fierţi rapid

Ca la cele precedente, dar cu adaus de Cartofi (35).

Important este ca Ingredientele să fie cât mai naturale şi de calitate. Încet-încet se trece şi la partea de conţinut, la starea naturală. Conţinutul să fie fără prea multe adausuri ce-l amărăsc, sau îl acresc, sau îl sărează; partea de tocătură să fie mai condimentată şi se amestecă după gust apoi la folosire.

93. Sarmale din Boabe Proteice dospite

Ca la precedentele, dar în loc de Cereale se pun Boabele Proteice dospite (67-72). Atenţie la proporţia de 10% şi cei slabi digestiv să separe partea Lăptoasă prea tare şi greţoasă (ce se face câteva linguri de Supă care se folosesc la urmă).

Se pot face şi cu Boabe Proteice semi-fierte (36-37), ca la cele cu Cereale semi-fierte. Dar atenţie, nu amestecaţi pe cele ne-fierte cu cele fierte, folosiţi doar un preparat, că devin contrare. La fel, partea de Salată să fie simplă, fără amestec cu Cereale sau Proteice, că nu se împacă şi produc greţuri.

94. Chiftele din Cereale dospite

Ca la Reţetele precedente, doar că se fac Chiftele, ce se mănâncă în schimb cu diferite Sosuri (vezi 55-66).

95. Chiftele din Boabe Proteice dospite

La fel, dar cu Boabele Proteice dospite sau semi-fierte.

Puteţi diversifica după dexteritate încă o multitudine de Reţete. Cel mai important lucru este respectarea Indicaţiilor anterioare.

Seara

Spre Seară, se pot folosi câteva Bomboane Dietetice. Noi recomandăm Bomboanele semi-dulci cu Prune Uscate (sau alte dulciuri naturale, dar care să nu fie prea concentrate). Mierea să fie folosită mai bine simplă, cu Linguriţa, ca pe un Preparat de sine.

96. Bomboane cu Prune uscate

Preferabil Prune uscate natural, la Soare, nu prin cuptoare, dar în lipsă se pot folosi şi acestea, importante fiind Cerealele ce se adaugă.

Aşa se pun la înmuiat Prunele să se umfle puţin şi apoi se mestecă bine cu Pcsmet de Grâu (Hrişcă, Mei, Orz etc.), cu puţin Chimen (sau alt condiment aromatic, dar atenţie doar unul), cu Seminţe de Dovleac, sau Alune, sau Nuci (ce au fost ţinute înainte în Apă să iasă taninul) şi se îngroaşă până se face o cocă tare care se modelează în Bomboane. Se mai îngroaşă cu Tărâţe, care vor fi şi „zahărul" dintre Bomboane. Dacă Prunele nu sunt suficient de dulci, se poate adăuga foarte puţină Miere, dar de preferat este să fie lăsate mai acrişoare. Mai indicăm chiar să se adauge puţine Măceşe uscate şi râşnite. Acestea pot fi folosite chiar ca o Mâncare de Seară, pentru cei ce trebuie să mănânce mai ales Seara foarte puţin, cu pauze alimentare. Copiii să mănânce astfel de Bomboane semi-dulci, care nu sunt explozive. Dulciurile sunt un „energetic rapid", care ne este necesar adesea, dar nenorocirea celor artificiale şi prea concentrate este că trec rapid în Sânge şi fac explozii Organice. Cele ce se absorb mai încet şi cu alte liante sunt cele mai indicate.

97. Bomboane cu Fructe de Sezon

La fel ca precedenta reţetă, dar cu Fructe de sezon. Pot fi şi Bomboane cu Nucă de Cocos, cu Fructe de Pădure uscate etc.

Seara propriu-zis să fie folosite Preparatele de Cereale, amidonoase, semi-dulci şi Salatele Leguminoase,

dar niciodată cele Proteice. Se poate folosi Iaurtul, dar nu Brânza închegată, care este prea concentrată.

Este indicat ca Seara să se mănânce cât mai selectiv, ori doar Fructe, ori doar Iaurt, ori doar Salată, ori doar Cereale, de preferat în Preparate cât mai naturale.

Vezi anterior Reţetele cu Cereale, cu Legume (33-66; 73-77).

98. Marţi

Dimineaţa:

La fel, dar Sacroterapia (2) şi Psihoterapia (2) şi Mobiloterapia cu accent pe Diafragmă şi în general pe partea Viscerală (21-27), cu apăsarea cu pumnul în zona ombilicală până la maxim, ce desfundă circulaţia în Intestine.

Dietoterapie:

După necesar, Hidratare susţinută.

La Prânz

Menţinerea Sacroterapiei, Psihoterapiei, Mobiloterapiei, care să fie în permanenţă, cu diversificări proprii şi cu accentul pe Ziua respectivă.

Dietoterapie:

Un Preparat mai consistent, semi-fiert sau ne-fiert, după necesar. Noi indicăm ca Marţea să fie şi o Zi a Lactatelor (de nu este post), sau a Boabelor Proteice tari, ca Soia, Lintea.

Se pot face Sarmale şi Chiftele din acestea, ca la cele precedente, dar cu Sortimentele respective (89-93).

Seara

Spre Seară, se pot folosi Bomboanele Dietetice (94-95). Este indicat, de nu este post, să se mănânce doar Iaurt sau Brânză cu puţin Usturoi. După câteva ore se pot folosi şi câteva Fructe de sezon, dar câte un soi doar. Dacă este post, Seara să se folosească Preparatele cu Cereale sau legume (33-66; 73-77).

99. Miercuri

Dimineaţa:

La fel, dar Sacroterapia (3) şi Psihoterapia (3) şi Mobiloterapia cu accent pe Piept-Plămâni şi în general pe partea trunchiului (23-25).

Dietoterapie:

După necesar, Hidratare susţinută.

La Prânz:

Menţinerea Sacroterapiei, Psihoterapiei, Mobiloterapiei, care să fie în permanenţă, cu diversificări proprii şi cu accentul pe Ziua respectivă.

Dietoterapie:

Un Preparat mai consistent, semi-fiert sau ne-fiert, după necesar. Noi indicăm ca Miercurea să fie o Zi a Legumelor în general, cu Preparate din Salate diverse de sezon.

Se pot face Sarmale şi Chiftele din acestea, ca la cele precedente, dar cu Sortimentele respective (73-77).

Seara

Spre Seară, se pot folosi Bomboanele Dietetice (94-95). Indicat este să fie tot Salate, sau cu Cereale sau Legume (33-66; 73-77).

După câteva ore se pot folosi şi câteva Fructe de sezon, dar câte un soi doar.

100. Joi

Dimineaţa:

La fel, dar Sacroterapia(4) şi Psihoterapia (4) şi Mobiloterapia cu accent pe Membre (28-32).

Dietoterapie:

După necesar, Hidratare susţinută.

La Prânz:

Menţinerea Sacroterapiei, Psihoterapiei, Mobiloterapiei, care să fie în permanenţă, cu diversificări proprii şi cu accentul pe Ziua respectivă.

Dietoterapia:

Un Preparat mai consistent, semi-fiert sau ne-fiert, după necesar. Noi indicăm ca Joia să fie şi o Zi tot a Lactatelor (de nu este post), sau a Cerealelor (39-53; 88-89).

Se pot face Sarmale şi Chiftele din acestea, ca la cele precedente, dar cu Sortimentele respective (88-89).

Seara

Spre Seară, se pot folosi Bomboanele Dietetice (94-95). Indicat este să fie Salate, sau cu Cereale sau legume (73-77).

După câteva ore se pot folosi şi câteva Fructe de sezon, dar câte un soi doar.

101. Vineri

Dimineaţa:

La fel, dar Sacroterapia (5) şi Psihoterapia (5) şi Mobiloterapia cu accent pe Piele-Aer (32).

Dietoterapie:

După necesar, Hidratare susţinută.

La Prânz:

Menţinerea Sacroterapiei, Psihoterapiei, Mobiloterapiei, care să fie în permanenţă, cu diversificări proprii şi cu accentul pe Ziua respectivă.

Dietoterapia:

Un Preparat mai consistent, semi-fiert sau ne-fiert, după necesar. Noi indicăm ca Vinerea să fie o Zi tot a Cerealelor (39-53; 88-89).

Se pot face Sarmale şi Chiftele din acestea, ca la cele precedente, dar cu Sortimentele respective (88-89).

Seara:

Spre Seară, se pot folosi Bomboanele Dietetice (94-95). Seara este Indicat să fie Salate, sau cu Cereale sau legume (33-66; 73-77).

După câteva ore se pot folosi şi câteva Fructe de sezon, dar câte un soi doar.

102. Sâmbătă

Dimineaţa:

La fel, dar Sacroterapia (6) şi Psihoterapia (6) şi Mobiloterapia cu accent pe Diafragmă şi Piept (21-26).

Dietoterapie:

După necesar, Hidratare susţinută.

La Prânz:

Menţinerea Sacroterapiei, Psihoterapiei, Mobiloterapiei, care să fie în permanenţă, cu diversificări proprii şi cu accentul pe Ziua respectivă.

Dietoterapia:

Un Preparat mai consistent, semi-fiert sau ne-fiert, după necesar. Noi indicăm ca sâmbăta să fie şi o Zi tot a Lactatelor (de nu este post), sau a Cerealelor sau Legumelor după preferinţă (39-53; 73-77; 88-89).

Se pot face Sarmale şi Chiftele din acestea, ca la cele precedente, dar cu Sortimentele respective (88-89).

Seara:

Spre Seară, se pot folosi Bomboanele Dietetice (94-95). Seara este Indicat să fie Salate, sau cu Cereale sau Legume (33-66; 73-77); de nu este post, să fie doar Iaurt cu puţin Usturoi (sau Brânză bine desărată).

După câteva ore se pot folosi şi câteva Fructe de sezon, dar câte un soi doar.

103. Duminică

Dimineaţa:

La fel, dar Sacroterapia (7) şi Psihoterapia (7) şi Mobiloterapia cu accent pe Cap (15-20).

Dietoterapia:

După necesar, Hidratare susţinută.

La Prânz:

Menţinerea Sacroterapiei, Psihoterapiei, Mobiloterapiei, care să fie în permanenţă, cu diversificări proprii şi cu accentul pe Ziua respectivă.

Dietoterapia:

Un Preparat mai consistent, semi-fiert sau ne-fiert, după necesar. Noi indicăm ca Duminica să fie şi o Zi a propriei preferinţe.

Se pot face Sarmale şi Chiftele din acestea, ca la cele precedente, dar cu Sortimentele respective.

Seara:

Spre Seară, se pot folosi Bomboanele Dietetice (94-95). Seara indicat este să fie Salate, sau cu Cereale sau legume (33-66; 73-77), sau doar Iaurt cu puţin Usturoi.

După câteva ore se pot folosi şi câteva Fructe de sezon, dar câte un soi doar.

Model practic

Un ins cu o slăbiciune generală. Orice mânca îi provoca balonări şi greutate în tot traiectul digestiv. Mucoasele din gură până în intestine erau sensibile şi congestionate, de-l usturau chiar şi la Apa simplă.

Trebuie trecut urgent la o Alimentaţie „selectivă". În primul rând o mâncare pe bază de Cereale şi Vegetale, ca să „mături" traiectul digestiv. Scoase un timp toate lactatele şi brânzeturile, ca şi carnea. Iaurtul câte puţin cu Usturoi (ţinut câteva Zile cu Miez dc Nucă, la macerat). Trecere uşoară de la fierturi la ne-fierturi. Se scoate cât mai mult Pâinea coaptă şi se evită cojile arse. Insistenţa pe Cereale în special. Sucuri multe cu puţin Lapte Vegetal. Indiferent de simptome, diaree, balonări, vărsături, să se insiste pe această Dietoterapie şi cu surprindere se va vedea ameliorarea mult aşteptată.

Folosirea Reţetelor-Test (88-101).

Anexe şi completări

Nu uitaţi Fitoterapia. Noi indicăm „macerarea" diferitelor Plante şi aşa să se folosească, sau „praf uscat" în diferitele Preparate, sau Tincturi în Alcool sau Vin.

Nu uitaţi Usturoiul, care are multiple acţiuni terapeutice. Din când în când, zdrobiţi o Căpăţână de Usturoi şi amestecaţi-o cu Măsline şi Nucă râşnită şi faceţi o pastă concentrată (care stând la macerat câteva Zile îşi va pierde usturimea) şi la fiecare mâncare puneţi câte un vârf de cuţit, şi în Iaurt puneţi puţin Usturoi, ca să nu faceţi paraziţi.

Nu uitaţi Semințele de Dovleac, Zilnic, ne-prăjite. De asemenea Zilnic zdrobiți mai mare câteva Boabe de Porumb (până la 10) şi mestecați-le încet în Gură; ajută la întărirea imunității. La fel nu uitați Urzica, miracolul Vegetal.

Cei ce postesc mult fac unele tulburări carențiale de hrănire în special ale Creierului şi Ficatului, de unde slăbiciunea generală. Experimental, am avut ocazia să „tratăm" un Bun Duhovnic, dar care s-a îmbolnăvit datorită „nevoinței" sale excesive. Misticii în general fac excese care la unii sunt mai tari decât propria „rezistență" Organică. Chiar şi Sfinţii Mari, care s-au nevoit puternic, au fost în ultima perioadă a Vieții bolnavi şi slăbiți Organic. Mai mult, în „nevoințele mistice" mulți nu ştiu cum să mănânce, făcând greşeli esențiale. Aşa cu Duhovnicul nostru, căruia degeaba i se dădea „mâncare bună şi consistentă", că tot mai rău i se făcea. Ucenicii şi Fiii Duhovniceşti încercau să-l Salveze şi să nu-l piardă, „îndopându-l" cu alimente tari şi contrare.

Mulți „postesc" greşit, că folosesc alimente nocive după „pauza alimentară", cu dulciuri rafinate, cu amestecuri alimentare contrare. S-a pierdut „Tradiția Alimentației de Post", care este „Sănătoasă", nu distructivă. A „Posti" înseamnă, în primul rând, a nu mânca nimic fiert şi preparat-denaturat. După un Post de o Zi sau mai multe, de mănânci fiert şi ne-natural ai stricat tot Postul. Mulți după Post mănâncă dulcețuri cu Pâine coaptă, cu fasole bătută şi prăjită, cu uleiuri rafinate, cu fierturi diferite şi preparate prăjite, cu exces apoi de Lactate-brânzeturi, cu cărnării, ca să se re-facă zisul energetic. Mai ales „Asceții mistici" să fie foarte atenți cu „Modul de Alimentație", altfel fac „tulburări de Sănătate" incurabile.

Post cu „Lapte de Fructe cu Cereale şi Boabe Proteice dospite"; post cu Lactate-brânzeturi doar; post doar cu Fructe; post doar cu Salate de legume-verdeţuri; post doar cu dulciuri şi Apă. Dar aceste moduri de postire să se facă alternativ pe perioade Zilnice, Săptămânale şi aşa devin şi un adevărat „Tratament". La fel, Meniuri în aceste Selectări, cu Preparate ne-amestecate. Doar un astfel de „Tratament" îi va ajuta pe cei bolnavi în special.

Orice brânză şi mai ales Caşul dulce-proaspăt să fie ţinut câteva ore tăiat felii în Apă multă, ca să se „de-magnetizeze" de „cheagul" folosit la îmbrânzire, ce are o toxicitate mare. Mulţi fac „alergie" la Caş, tocmai datorită acestui fapt. De asemenea Caşul dulce e bine să fie lăsat la o uşoară dospire, ca să devină mai digestibil.

Zilnic Mobiloterapie, mai ales cu Palmele şi Tălpile Picioarelor, aici fiind „supapele de încărcare şi deficit energetic". Mâinile şi Picioarele reci şi imobile sunt „împiedicarea" tuturor „traseelor de circulaţie" din tot Organismul. Când stai, când ai puţin răgaz, închide şi „deschide Palmele strângându-le în pumni de 10-50 ori" şi la fel labele piciorelor. Zilnic să fie de câteva sute. Cei foarte slabi şi vârstnici să nu uite „cărămida fiebinte" atât pentru Mâini, cât şi pentru Picioare, mai ales la culcare.

Nu uitaţi ca la începutul fiecărei mese şi la sfârşit să „bateţi uşor zona Sternului", „unde este supapa imunitară", că majoritatea alimentelor sunt alergice şi prin aceasta se face o „stimulare de apărare".

La fel trebuie ca la începutul fiecărei mese să se mănânce câteva înghiţituri din Preparatul respectiv şi să se facă o pauză de 10-15 minute, şi doar după aceasta să se mănânce propriu-zis; prin aceasta se face „relaţia de Memorial", altfel pot apărea respingeri alimentare.

Bomboanele şi delicatesele Dietoterapiei noastre să fie folosite cu precauţie şi selectivitate strictă. Dulciurile ca şi Lactatele şi Carnea sunt „sursele" cele mai mari ale bolilor. Aşa-zisele „glucide" ca „materialul de bază al funcţionării" trebuie văzute în alte considerente. În „Natură" este o „proporţie" între „compoziţii". Nu există „glucide libere", ci în „combinaţii anume". Orice Fruct dulce are şi alte substanţe. Orice „dulce liber şi concentrat" este „otrăvitor". La fel, prea multe „glucide" dintr-o dată sunt „otrăvitoare" şi explozive şi „mediu de îmulţire a microbilor".

Viermii intestinali sunt la cei ce folosesc Dulciuri multe şi concentrate, ca şi Lactate-Brânzeturi şi multă Carne. Cine foloseşte multe Cereale şi Legume nu face paraziţi intestinali. Mierea şi Fructele foarte dulci (smochine, curmale, prune, pere, struguri, etc.) să fie folosite strict pe stomacul gol, foarte puţin şi eventual cu repetări (după necesar). Să nu fie folosite Dimineaţa, că se pot declanşa „diabeturi mascate", ci spre Seară.

Uscaţi Pâine coaptă obişnuită, fără coajă şi faceţi pesmeţi, ca să-i folosiţi la sfârşitul mesei ca „desert", ca să se „potolească foamea nervoasă".

Pustnicul şi bolnavii în general să folosească doar „Pâinea ne-coaptă Pustnicească" şi „Pâinea-Cir semi-fiartă" (39, 33).

Viaţa este Activ şi Odihnă. Bucură-te şi de un Activ şi de o Odihnă, neamestecându-le şi aşa, în pofida unor suferinţe, vei simţi şi „Bucuria Vieţii".

Noi ne adresăm cu precădere celor bolnavi, care iau în serios „ultimele încercări de Salvare". Dietoterapia noastră nu este „fixistă", ci este o „Lărgire cu mai multe posibilităţi" de Alimentaţie, ca şi cei bolnavi să mai poată

supraviețui. Unii înțeleg greșit și devin habotnici și chiar fanatici. Noi nu indicăm o trecere totală pe Alimentația crudă, dar cei grav bolnavi trebuie să facă și această „săritură". Indicăm însă câteva Repere de Dietoterapie, a căror neglijare îmbolnăvește pe majoritatea.

Chiar și celor bolnavi le indicăm adesea să mai „guste" câte puțin din Preparatele obișnuite, ca să păstreze „imunitatea".

Cititi și recitiți cu atenție cele indicate și fiți precauți cu toate. Nu începeți brusc. După ce vă obișnuiți, puteți merge înainte cu tot curajul.

Bolile de Destin Sacru

Cum am mai amintit, noi suntem Creați de DUMNEZEU ca Suflet și ne Naștem din Părinți ca „Memorial Psiho-energetic-corporal". Încă se discută cum ne Naștem noi, direct prin DIVINITATE, sau prin „diviziunea Suflet și Corp" (ale Părinților). În sens Creștin Sufletul nostru este Creat doar de DUMNEZEU, care însă ține „cont" de „Memorialul Psiho-corporal" al Părinților, prin care ne Naștem. Sufletul nostru nu „preexistă", este însă „scris" în „CARTEA de Creație" a Lui DUMNEZEU, care a „CREAT Lumea din veșnicie" și o ÎNFĂPTUIEȘTE în „Timpul și vremea Creșterii Creației".

În sensul Revelației Creștine, DUMNEZEU Creează Lumea din CHIPUL Său într-o „Întrupare prin Chipul Lumii", încât noi Fiecare avem deodată și „Asemănarea" DIVINULUI și „asemănarea" Lumii. Această „Întâlnire-îmbinare-întrepătrundere" de „MEMORIAL DIVIN și

Memorial de Creaţie ne configurează pe noi ca Fiinţe Proprii şi Individuale.

Noi ca Suflet nu suntem din Însăşi FIINŢA DIVINĂ, ci suntem Creaţi pe baza „MEMORIALULUI CHIPULUI DIVIN". Zisa „Scânteie de DIVIN" din noi este acest „MEMORIAL DIVIN", care este Arhestructura-Modelul prin care ne Naştem noi ca Suflet.

„Un ANUME CUVÂNT al Tău
A Creat un Anume Suflet al meu".[18]

CUVÂNTUL-MEMORIALUL DIVIN nu este doar o simplă „informaţie", ci este Taina „PREZENŢEI reale" a DIVINULUI în Suflet, ce ne „Înrudeşte" cu DIVINUL. Acest CHIP-MEMORIAL DIVIN, concretizat printr-un „ANUME CUVÂNT-MODEL, se Pecetluieşte şi se Întrepătrunde Fiinţial în Sufletul nostru şi ne face „Plini de DIVIN", ce ne dă „Asemănarea" cu DIVINUL.

Dar DUMNEZEU ne dă „MEMORIALUL DIVIN ţinând cont de „Memorialul de Creaţie al Părinţilor", prin care se va „Întrupa" Sufletul nostru. Noi nu ne naştem din însuşi Sufletul şi Corpul Părinţilor, ci din „Memorialul total" al lor, prin care ne „Înrudim-Întrepătrundem" cu ei[19]. Noi ne Naştem astfel ca „SACRU-DESTIN-Zestre" de MEMORIAL DIVIN în Întrepătrundere cu un Memorial de Creaţie, încât noi „Creştem şi Deschidem în noi „Revărsarea" DIVINULUI şi totodată „ÎNTÂLNIREA" DIVINULUI cu Fiinţialitatea de Creaţie.

---

[18] Ghelasie Gheorghe, *Din Memoriile Originilor*.

[19] Aici se încurcă cei care vorbesc de zisa „reîncarnare şi metempsihoză".

DESTINUL nostru SACRU este să „ÎNTÂLNIM" prin Individualitatea noastră DIVINUL cu Fiinţa de Creaţie. Acesta este „fondul şi menirea" Fiecăruia.

Trebuie să înţelegem că Substanţa Fiinţială a noastră este „Substanţă de Memorial" şi însăşi „Memorialul este Substanţa Fiinţială". Memorialul nu este un „principiu informativ", ci este însăşi „Substanţa-baza-esenţa" oricărei Informaţii. Informaţia în „gol" de Substanţă Memorială îşi pierde propria Informaţie. De aici configuraţia noastră: „Supraformă-Suprasubstanţă" (Chipul-Informaţia în sine); Forma-Substanţa-Memorialul (Duhul-Firea-Conţinutul); Individualitatea-Reproducerea (atât a Supraformei, cât şi a Memorialului).

DESTINUL nostru SACRU este să REPRODUCEM în Individualitate Proprie MEMORIALUL DIVIN în ÎNTÂLNIRE cu Memorialul de Creaţie şi să facem acea TAINĂ de „ÎMPĂRTĂŞIRE-COMUNUL-COMUNICAREA-Întrepătrunderea.[20]

Şi acest DESTIN se traduce în specific propriu, după „planurile" Fiinţialităţii noastre. Prin Sacru, direct cu Divinul (Religiosul RITUALIC); prin Suflet-psihic (Moralul Spiritualităţii proprii); prin Psiho-fiziologic (Psihologicul energetic); prin Fizio-somatic (Organicul Corporal).[21]

În sensul nostru, noi le vedem ca „Memorial UNIC" în deschidere de sine", cu propriile lor „concretizări-planuri", fiecare cu „substanţializarea" sa. Sufletul este „Substanţializarea creată" a CUVÂNTULUI DIVIN CREATOR, Psiho-fiziologicul este substanţializarea

[20] Pe larg, în: „În căutarea unei Antropologii şi Psihologii Creştine".

[21] Anticii şi unii de astăzi văd aceste „planuri", ca pe nişte trepte de devenire-evoluţie, ca pe nişte „corpuri succesive" (mental, astral, eteric şi material).

energiilor Sufletului şi Organicul este substanţializarea substanţializărilor energetice. Acestea nu sunt „produse" succesive, ci Memorial UNIC Fiinţial, în traduceri de manifestare proprie.

Orice Memorial este „complet" în toate planurile sale şi acestea se au în „Reproducere" reciprocă. „Ruperea şi oprirea" Reproducerii reciproce, face distructivitatea în primul rând a Memorialului UNIC, şi de aici afectarea Memorialului inegal pe diferitele planuri, cu efecte diferite. Păcatul face tocmai afectarea „Reproducerii reciproce", cu o „auto-reproducere închisă", sau cu o „pierdere-sterilitate" şi de autoreproducere, sau cu o „hiper-autoreproducere" prin vampirarea-furarea-consumarea-distrugerea Memorialului unui plan sau a mai multora.

Noi ne Naştem din ACTUL CREATIV direct al Lui DUMNEZEU, ca Suflet, într-o Împletire cu un Memorial Fiinţial al Părinţilor. DUMNEZEU ne Investeşte cu „DARURI Sufleteşti" care să „corecteze-îndrepte" negativurile păcătoase ale Memorialului de Moştenire de la Părinţi.

Noi toţi ne Naştem cu DESTIN SACRU Mesianic (Asemenea Lui HRISTOS), de Mântuirea păcatelor Părinţilor noştri, care n-au putut face propria Mântuire.

Viaţa noastră are o „Împletire" de „dublă Lucrare": de a Regenera în noi MEMORIALUL DIVIN şi de a „Regenera" Memorialul Părinţilor cu Îndreptarea respectivă.

Zisele boli de DESTIN sunt concretizate în „CRUCEA" noastră proprie, pe care trebuie să ne Jertfim şi să Înviem, ca şi HRISTOS. Cine nu-şi duce Crucea sa, nu va Trăi Viaţa adevărată.

Aşa, nu te speria de „bolile din naştere", că acestea sunt „implacabile, dar şi vindecătoare". Cine trece prin „bolile de moştenire" face totodată o „Însănătoşire".

Este o datorie să creem toate condiţiile de a „trece cu bine" prin „bolile Mântuitoare de DESTIN". Accentuarea pe Sacroterapie şi chiar cea pe Dietoterapie sunt „ajutătoare".

Bolile de DESTIN sunt cele mai suportabile şi mai îndelungate, şi Sfinţii au avut astfel de boli, prin care au „învins păcatul şi moartea".

Cele mai grave boli sunt însă bolile pe care ni le adăugăm noi, prin „păcatele" ce le facem peste „moştenirea păcatelor Părinţilor".

„Golul" de DIVIN ne afectează Memorialul Psihic şi „amnezia" de Psihic ne dă pierderea de Memorial în Fiziologicul şi Organicul nostru.

Terapia Medicinii noastre este astfel în „REMEMORAREA" Memorialului Integral, prin refacerea „legăturilor" dintre Memoriile planurilor şi restabilirea capacităţii de „Reproducere reciprocă". Dacă Sufletul nostru nu mai are capacitatea de a Reproduce MEMORIALUL DIVIN, pierde şi Reproducerea de Memorial energetic, încât energiile la rândul lor pierd Reproducerea de Memorial Fiziologic, cu repercursiuni pe pierderea Memorialului direct al masei organice.

Dietoterapia este refacerea Memorialului Organic; Mobiloterapia este refacerea Memorialului energetic; Psihoterapia reface Memorialul de Suflet şi Sacroterapia pe cel DIVIN. Toate sunt în „Legătură" şi în egalitate, încât niciunul nu poate fi neglijat.

Pentru orice boală, indiferent de localizare şi simptomatologie, totul este în „Memorialul general" al Propriei noastre Fiinţialităţi. De aceea noi indicăm Terapia noastră Isihastă în acest sens.

Foamea nervoasă

Este o mare piedică în Dietoterapia Medicinii noastre. Senzaţia că nu eşti sătul împreună cu mâncarea peste măsură, ce necesită adausuri incompatibile... sunt greu de învins de majoritatea.

După fiecare masă sucurile digestive tind să se mai secrete şi trebuie „stinse" cu ceva care să le potolească. Noi indicăm mestecarea de „ceva tare", coji sau seminţe ce trebuie mult mestecate (dar tot naturale), bucăţi de Pâine Pustnicească foarte uscate.

Dietoterapia în Cantine, Familii etc.

Dăm câteva Indicaţii şi în acest sens, pentru că mulţi din neştiinţă devin „ucigaşi" ai Sănătăţii. Părinţii îşi îmbolnăvesc propria Familie şi Bucătarii devin nişte „generatori" ai bolilor publice.

Ar fi minunat să se ţină cont de o Dietoterapie Sănătoasă. Neamestecarea Alimentelor incompatibile; selectarea pe Vârste, pe ocupaţii etc., ca şi prepararea lor cât mai naturală, ar face un mare serviciu Sănătăţii.

Am redat pe scurt Reperele Dietoterapiei Medicinii noastre Isihaste. Diversificarea o pot face toţi cei cu dexteritate culinară.

Cuprins

Cuvânt înainte 7
Introducere 11
Elemente introductive 13
Indicaţii de bază 16
Sacroterapia 16
Psihoterapia 19
Mobiloterapia 23
Dietoterapia 30

Bucătăria 33
Dospirea, Autobucătarul Alimentelor 35
Cum să Mâncăm 39
Fiert, semifiert, nefiert 48
Viu şi omorât 50
Modele de Reţete Dietoterapeutice 54
Dulciurile 56
Proteinele 57
Verdeţurile 57
Meniuri Selective 57
Legile Dietorerapiei Medicinii Isihaste 64
Meniuri de Tranzit 65
Pâinea Pustnicească, Medicamentul-aliment al Medicinii Isihaste 70

Supe-Ciorbe de Pâine Pustnicească 76
Sosurile 79
Reţete cu Legume-Verdeţuri 86
Seminţele Uleioase şi folosirea lor 90
Lactatele-Brânzeturile 91
Fructele 94
Delicatesele-bomboanele Dietoterapeutice 97
Reţete-Test 99
Model Zilnic de Reţete-Test 101
Model practic 112
Anexe şi completări 112
Bolile de Destin Sacru 116
Foamea nervoasă 121
Dietoterapia în Cantine, Familii etc. 121

Tiparul executat la *S.C. LUMINA TIPO s.r.l.*
str. Luigi Galvani nr. 20 bis, sect. 2, Bucureşti
tel./fax: 021.211.32.60; tel.: 0741.040.408
e-mail: office@luminatipo.com
www.luminatipo.com